

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に負けない!

シニアのための おうち時間を 楽しく健康にすごす知恵

お いしく
食べて健康に



からだ

う ちですごす
時間を豊かに



くらし

ち いきで
近くで支え合い



きずな

え がおで
ゆとりの心持ち



こころ

「おうち時間」とも言われる今の暮らしの中で、私たちは何ができるでしょうか。

まず、感染予防のための行動（三密を避ける・手洗い消毒・換気など）を守ることが第一です。シニアの方たちは、筋力低下によるフレイル（虚弱）や免疫力低下も心配されます。その上で、楽しみながら、できる工夫にチャレンジし、健康や暮らしを守るには？ 発想を転換し、今の行動を変えることで、普段の暮らしをよりよく出来るでしょうか？ いずれ落ち着く時期が来ます。その時に、何か一つ得ることができた自分になれるように。高齢者のみなさん、ご家族、周囲の方たちと一緒に「いまできること」を考えていきましょう。

制作・監修：東京大学高齢社会総合研究機構



2020年5月24日（第3版）

おうちえ

とは

シニアの方に役立つ情報を集めた知恵袋です。「からだ」「くらし」「きずな」「こころ」について、いまからチャレンジしてみたいことや誰かに教えたり話したりしたくなる楽しい工夫・アイデアをご紹介します。

お

いしく
食べて健康に



からだ

今までの健康を保つための食と運動の工夫

動かない時間が長いと、食欲・筋肉・認知機能の低下が心配です。今できる健康管理のポイントを紹介します。

- ・気を付けたい「生活不活発病」
- ・食事で筋肉アップ、免疫力アップ
- ・滑舌と噛む力を鍛えよう
- ・自分にあった運動



う

ちですごす
時間を豊かに



くらし

おうち暮らしを再点検

外出自粛によって増えたおうち時間・家族の時間を、より快適に暮らして・働いて・楽しめるちょっとした知恵や工夫を紹介します。

- ・せっかくのおうち時間を楽しむアイデア
- ・家族との時間を快適にする工夫



ち

いきで
近くで支え合い

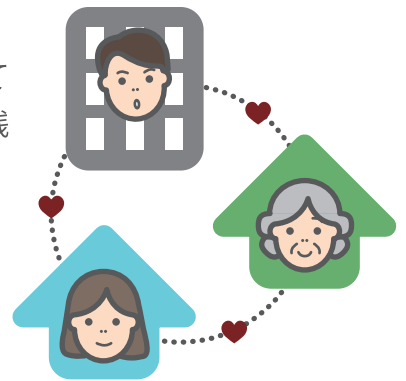


きずな

離れていてもできること

普段と同じような交流ができない状況で、離れていても友人や仲間と交流し、ご近所や地域で実践できる工夫を紹介します。

- ・ご近所や地域で支え合い
- ・地域の魅力再発見／地域の事例紹介



え

がおで
ゆとりの心持ち



こころ

前を向いて小さな幸せや楽しみを探そう

長引く慣れない自粛生活で、つつい笑顔を忘れていませんか？身体だけでなく心の健康を保つために気を付けたいことや、自粛期間の終了後にも役立つ新しい挑戦を後押しする情報を紹介します。

- ・不安を和らげ、ストレス解消
- ・この機会に挑戦：自粛後も役立つ技



こんな声から作りました！



インターネットは使えない…
もらったチラシをしっかりと読んで、感染予防に努めているけど
不安がいっぱいで…



実家の父が外出自粛でこもりがちになっていて心配。
テレビの運動を勧めたけど、むずかしいみたいで困ったわ。



今の状況を乗り切り、落ち着いた頃に、
今までの自立度と比べ、かなり低下してしまうのではないかな…。
今まで通りの地域活動はできるかな？



昨年末から比べると、体重がすでに2kg減ってしまい、
足腰の筋肉もだいぶ衰えちゃいました。もどるのかな？

いままで声を掛け合っていた地域の高齢者の方に
どうすれば情報を届けられるのか悩んでいます。



デイサービスへの通所が止まり、すでに膝が痛くて歩きにくく
なってしまったという男性もいました。
高齢の方の健康を維持するためには、
フレイル（虚弱）予防をしっかりと伝えていかなくては！



こんな声・疑問にお答えしたいと、東京大学と自治体・企業のメンバーが集まった
地域連携プロジェクトです。大学教員は研究の専門分野はもちろん、一生活者として
高齢者の方に伝えたいことを出し合い、自治体・企業メンバーは地域の高齢者の方
の声、現場の職員の声聞き、知恵とアイデアを集めた情報が「おうちえ」です。

今こそ、 ご高齢の方々の健康のために、 みんなのために



新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が猛威を振るう中、外出を控えるご高齢の方々も多いと思います。全国的な緊急事態宣言による外出自粛要請、連日良くないニュースばかりが目に入り、憂鬱な毎日を過ごされていることでしょう。

でも、ずっと家に閉じ込もって動かずじたり、結果的に食事を抜いてしまったり、誰ともしゃべらなかつたりすると、『フレイル（心身の活力が低下し、要介護へ移行する中間の状態）』が進行する恐れがあります。

自粛生活のため、人と会ったり、話したりする機会が減っていませんか。今だからこそ身近な方とおしゃべりを増やしたいところです。そこで大事なのが、“家族やお友達からの声掛け”です。電話やメールで「おばあちゃん、おじいちゃん、元気？ 今何やってるの？」などと、是非ともいつも以上にたっぷり話を聞いてあげてください。

新型コロナウイルス感染症が完全に収束するには、まだまだ時間がかかると思われます。ただ、平時に戻ったとき、自粛生活の影響でフレイルが進行し、「これまで通りの生活が送れなくなってしまった」という状況に陥らないよう、前向きな気持ちで、継続して取り組んでいきましょう。日々のちょっとした努力や心掛けを継続することが、いずれ大きな成果として実感できると思います。そして、一安心になった時期には、少しだけでも成長できた自分に、一段でも階段を登ることができた自分にきっと出会えることと思います。

また近いうちに、笑って集まれる日を皆で待ちましょう！さあ、自分の近い将来のために、そして大切なご家族のために、この悩ましい問題を皆で乗り越えましょう！

2020年5月8日

東京大学高齢社会総合研究機構 機構長・未来ビジョン研究センター 教授 飯島勝矢



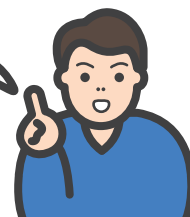
最新版（全文）は
「おうちえ」公式ホームページ
<http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/> より



IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

毎日のニュースでは新型コロナウイルスの話題一色！
全国的に感染者も増え続け、不安で憂鬱な毎日ですね。
自粛生活もさらに長くなりそうです。

でも、改めて色々と学んでみませんか？

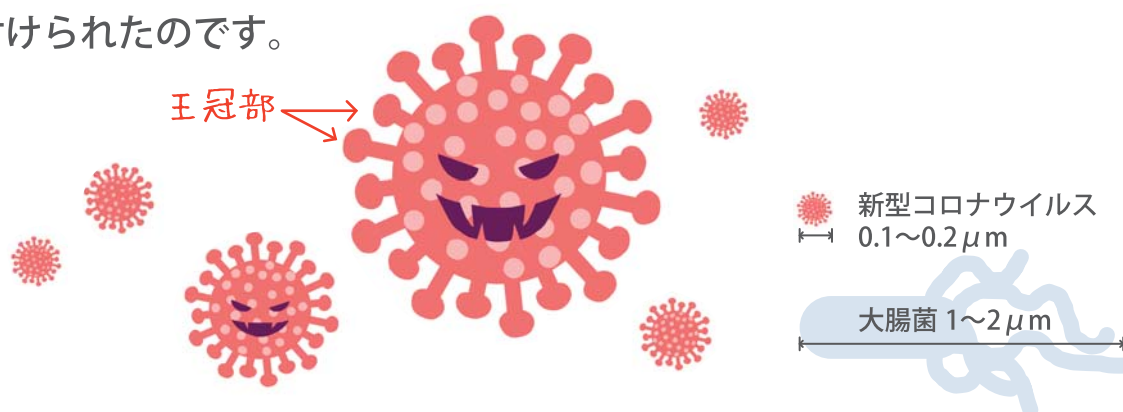


基礎知識 1

怖い“新型コロナウイルス”って何？

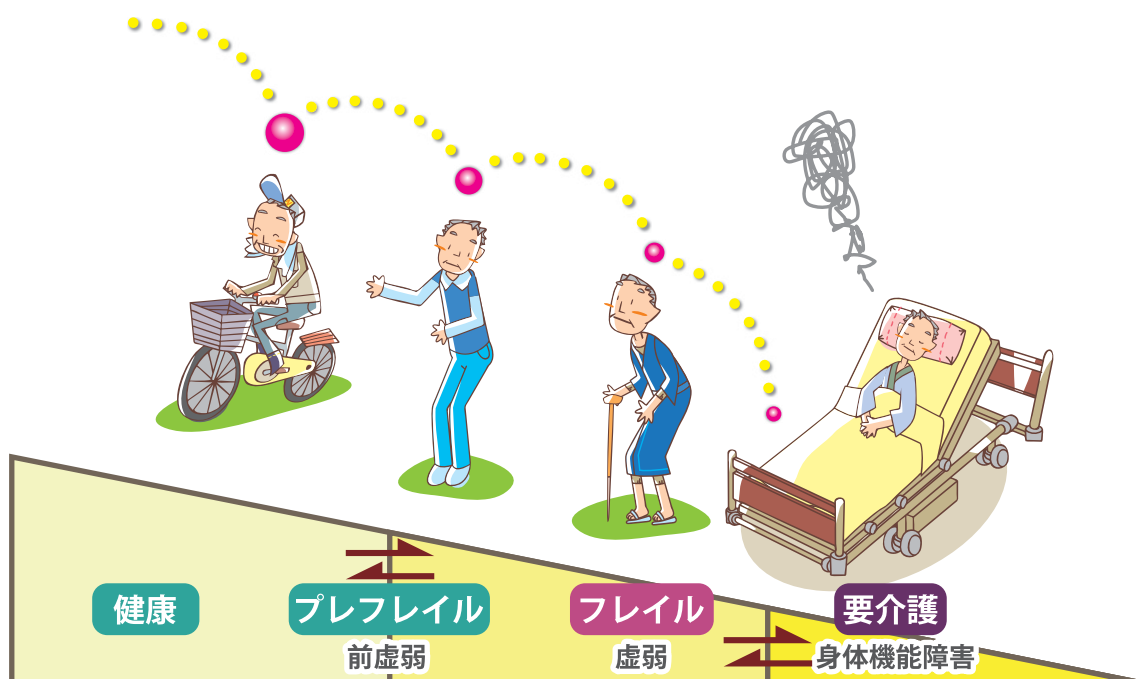
新型コロナウイルスは“コロナウイルス”の一種ですが、実はその種類は数多く存在します。同じコロナウイルスの仲間には、**サーズ (SARS: 2003 年頃流行)**、そして**マーズ (MARS: 2012 年頃流行)**もあります。

コロナウイルスの表面には突起状のタンパクがあり、「**王冠 (Crown)**」に似ていることから、ギリシャ語で王冠を意味する“コロナ”という名前が付けられたのです。



冬場に流行する風邪の大半はウイルス感染によるものです。しかも“コロナウイルス”による風邪も多く、昔から身近なウイルスでした。感染症にはウイルスだけではなく細菌による病気もありますが、大きな違いは大きさ（ウイルスは細菌の 1/10 ~ 1/100 サイズと小さい）です。また、単細胞生物の細菌と違い、細胞を持たずにヒトの細胞に寄生して、増殖するのが“ウイルス”です。ウイルスによる風邪には、抗生物質（抗菌薬）は全く効果がありません。

“フレイル”にも要注意！



新型コロナウイルスへの感染予防は当然重要です。でも、感染を恐れるあまり、完全に家の中に閉じこもってしまい、身体を動かさないと「生活不活発」になってしまいます。「フレイル」とは心身ともに機能が低下し、知らず知らずのうちに全身の機能が下り坂になってしまい、要介護に近づいてしまう状態です。

- ☑ あまり歩かない・歩けない
- ☑ お掃除などの日常生活行動が面倒だと感じる
- ☑ いつの間にか食生活のバランスが崩れている
- ☑ お出かけや人とのつながりが減っている
- ☑ 最近、忘れっぽいことが気になる

など、思い当たりませんか？

これらが**負の連鎖**を起こしてしまい、健康を害してしまうのです。

健康長寿の三本柱 “栄養・運動・つながり”



「フレイルの予防」には筋肉を維持する食事と運動で健康なからだを作ることも大事ですが、社会的な人とのつながりを保つことも重要です。高齢期における2週間の寝たきり生活は、なんと7年分の筋肉量を失ってしまいます。

- ✓ 良質なタンパク質を十分に。免疫力アップの食事を摂るのも重要
- ✓ お口の衰えから全身の衰えにならないように〈オーラルフレイル予防〉
- ✓ 持病も含めて、自分の状態に合った運動をいかに定期的に
- ✓ 家族や友人とのつながりは原点！今こそ電話ででもつながり続けよう

感染予防のためにお出かけしたり、集まることが難しくなった今、「おうちでの時間」を自分を伸ばす前向きな時間に。新たな趣味に挑戦するのも楽しみですね。離れている家族や友人とつながるための一工夫も。「しっかり噛んで、しっかり食べる」、「少しでも運動を継続する」、「誰かとつながる」を実践！



おいしく食べて健康に
からだ

健康のきほん

毎日の生活のポイント それは“体内時計”



昼と夜の**体内時計**がずれると不調のもと
毎日の生活リズムを整えることがポイント

身体には「1日24時間の体内時計」があり、ずれたり壊れると体調が悪くなりやすいので要注意。夕方はウイルスによる熱が出やすいとの研究報告も。生活リズムを整え、毎日の健康記録で体調の変化に気を付けましょう。

やってみよう

健康のために行っている習慣を書き、毎日できているか点検してみよう！

朝の健康チェック

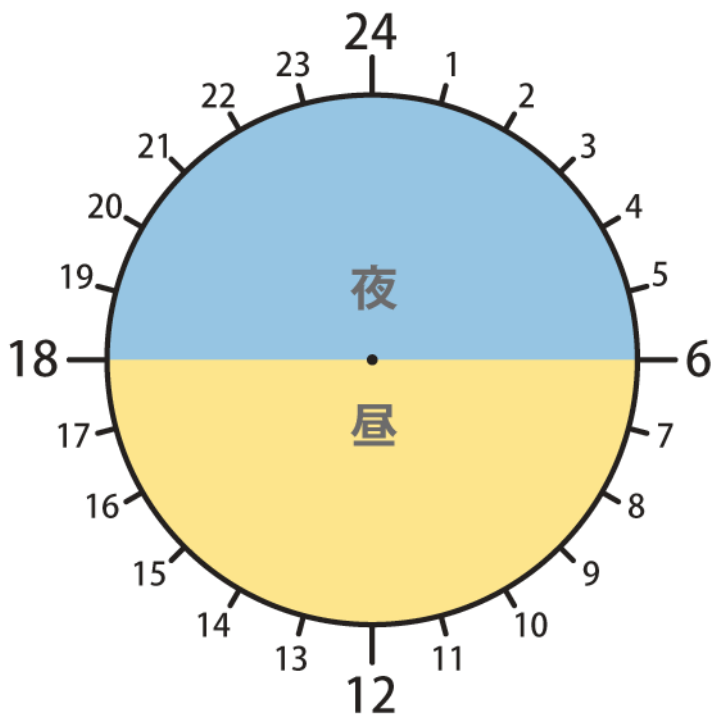
- 今日は何月何日何曜日？
- 朝の血圧測定

昼の習慣

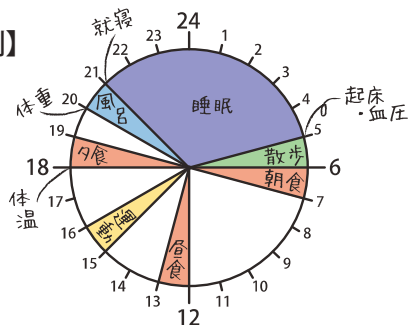
- 運動やストレッチ

夜の健康チェック

- 夕方の体温測定
- お風呂前の体重測定



【記入例】





おいしく食べて健康に
からだ

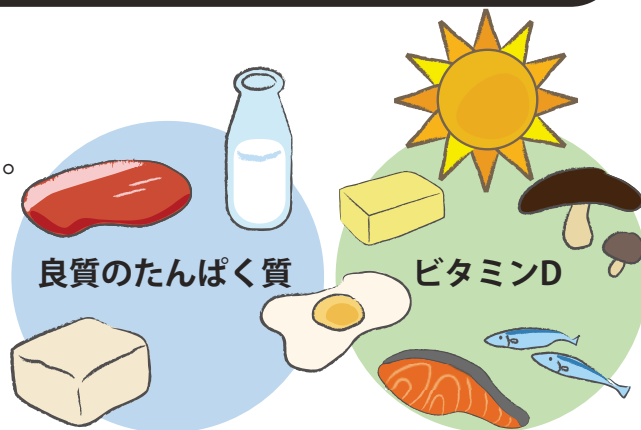
健康のきほん

いまだからこそ 摂りたい栄養素とは？



外に出かけないからあまりお腹もすかないよ
以前より食欲も落ちてしまって…少し痩せたかも

筋肉をつくる**タンパク質**と筋肉づく
りを助ける**ビタミンD**をバランスよく。
ビタミンD活性化には**日光浴**も必要。
晴れた日は、人との対面での接触を
避けながらの散歩もいいですね。



病気に負けないように**免疫力をアップ**したい！



栄養は貯めておくことができません。
免疫力を高める食品を積極的に毎日の
食事で続けてコツコツ摂りましょう。

- ・発酵食品
- ・ビタミン豊富な野菜や果物
- ・にんにくやしょうがなどの薬味

もっと詳しく知りたい方へ

「厚生労働省 食べて元気にフレイル予防」で検索

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



おいしく食べて健康に
からだ

健康のきほん

筋肉の衰えを自分でチェック “指輪っかテスト”

身体を動かさないでいると“生活不活発病”が進み、あらゆる身体や頭の動きが低下してしまいます。特に**筋肉の衰え（サルコペニア）**を予防することが大切です。“指輪っかテスト”でサルコペニアの兆候を自分でチェックしてみましょう。



自分で今すぐできる簡単なチェックがあるんですよ
はたして、どこを使うのかわかりますか？

指輪っかテストのやり方



①両手の親指と人差し指で輪を作る



②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に軽く当ててみる



筋肉量が少ない人は、運動や食事を今まで以上に意識して行いましょう

もっと詳しく知りたい方へ

「日本老年医学会 新型コロナウイルス感染症 高齢者として気をつけたいポイント」
「健康長寿ネット 生活不活発病とは」 「厚生労働省 生活不活発病に注意」で検索



おいしく食べて健康に
からだ

健康のきほん

「最近、頭を使ってない」 と感じたら…

生活不活発な日々で、周囲への無関心や意欲の低下を引き起こし、うつ状態や認知機能が低下してしまったら…
電話でも良いので人と話す機会をもちましょう。
「しりとり」など電話でできるゲームも楽しいですね。



やってみよう

頭のテスト1)

100から**7**ずつ引いた数を言ってみましょう。

5回引くまで言えますか？

頭のテスト2)

次の言葉を**逆から**言ってみましょう

「今日も元気」

「おいしく食べよう」



今日できなくても大丈夫。「**継続は力なり**」です
出来た人は回数や文字を増やしてチャレンジ!

こたえ

2) きんぴもろきよ
おひつ>ろんてしお

1) 93、86、79、72、65

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



おいしく食べて健康に
からだ

身体を動かそう

運動は日光を浴び 外の空気に触れることが重要

日光を浴びることで
筋肉を作る
“ビタミンD”が活性化

こまめな水分補給

視線は10-15m先を見ると
背筋が伸びやすい

帰ったら
手洗い・うがい・消毒を
忘れずに!!

人との距離を保って
マスクを付けて

ジョギング中は
「ネックゲイター」
「バンダナ」などを
マスク代わりにしても

人通りの少ない通りや
早朝など人通りの少ない
時間帯を選んで



外に出ると感染が怖いし…
第一、外出自粛だから外に出ちゃダメでしょ？

いいえ、今の時期でも外に出て、適度な運動を行うことは重要です。あまり怖がらずに、毎日継続的に行うことをお勧めします。日光を浴びることで、大切な栄養素を活性化させることもできるのです。当然、気分転換やストレス解消の効果も大切ですね。筋肉や骨を守るために、感染予防に気を付けながら、外の空気に触れて運動しましょう!!

外出できずに、室内で行うときは運動効率が下がりがちです。ゆっくり行うスクワットなどで負担を減らして効率よく体を動かしましょう。

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



おいしく食べて健康に
からだ

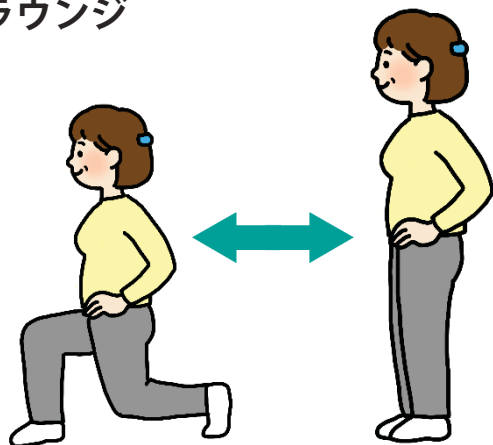
身体を動かそう

やっぱり筋肉！ 貯筋で明日を元気に

体を動かすことが生活の一部になれば、フレイル予防につながります。
ストレス発散や脳を活性化する働きもあるので、気持ちもリフレッシュ。
「今までより10分多く体を動かす」これでOK！気軽に続けましょう。

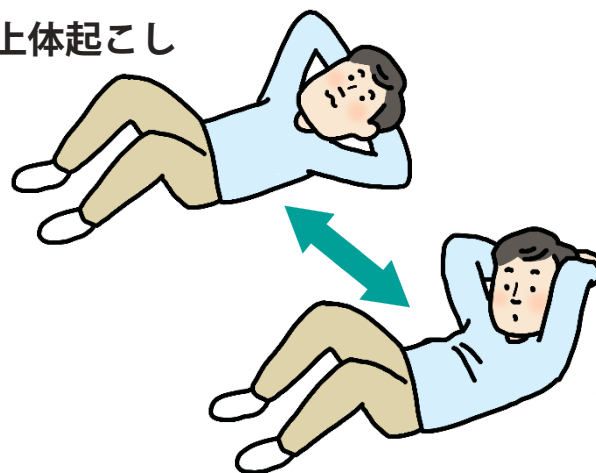
やってみよう

ラウンジ



- ①立った状態から、片足を前に踏み込む
- ②前に出した足にゆっくりと体重をかけてから元に戻る
- ③反対の足でも同じ動作を行う

上体起こし



- ①仰向けになって両ひざを立てる。両手は頭の後ろで組む。
- ②おへそを覗き込むように、首をゆっくり持ち上げる
- ③おなかに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻る。

運動時のポイント

- ☑ 翌日に筋肉痛の起きない範囲で
- ☑ トレーニングは2-3種類を選択
- ☑ 家具や手すりを使って転倒注意
- ☑ 休みを入れながら
- ☑ 午前、午後に分けて行う
- ☑ タンパク質が効果的

もっと詳しく知りたい方へ

参照 おうちえ「いまだからこそ摂りたい栄養素とは？」

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



おいしく食べて健康に
からだ

身体を動かそう

自分に合った運動を 続けよう



近頃、**体重も減って、足腰が弱ってきた**感じ…
家の中でもできる**手軽な運動**はないかしら？

屋内の骨折や転倒は、3 cm以下の段差や滑りやすくなったじゅうたんで
躓いてしまったり、体をひねる動作で転倒したという調査結果もあります。
足指やバランスを鍛える**トレーニング**を週3回以上続けましょう。

やってみよう

もの触りトレーニング

足の指でいろいろな形の物を触ってみて
ください。感覚だけで当てられますか？



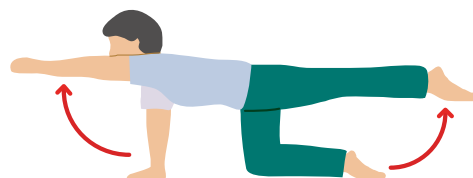
四つ這いでの手足上げトレーニング

四つ這いになって

- ①右手だけ3～5秒平行に上げる→左手だけ
- ②右足だけ3～5秒平行に上げる→左足だけ
- ③右手と左足を3～5秒平行に上げる
→左手と右足を上げる



- ④右手と右足を3～5秒平行に上げる
→左手と左足を上げる



もっと詳しく知りたい方へ

『転倒を防ぐバランストレーニングの科学』 田中敏明 著 (岩波書店) 「©飯箸薫」
北海道科学大 自宅でもできる転倒予防トレーニング」で検索



おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



おいしく食べて健康に
からだ

身体を動かそう

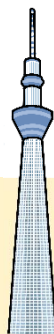
“ウォーキング” 家の中なら、雨知らず

家の中での運動に限界を感じていませんか？たいてい
いの家では、家の中を一筆書きで一周回ってもせいぜ
い50歩。でも、歩くことは健康維持の原点！ちょっと
した一工夫で、天気に関係なく家の中でもしっかり
ウォーキングができるんです。



やってみよう

家の中でタワー巡り



- ①行ってみたいタワーの階段数を
目標段数にカレンダーに記入する
- ②運動したら歩数をカレンダーに記入
歩数計でカウントした毎日の歩数を
記入しよう
- ③毎日続けて、登頂を目指そう！



通天閣	503段
福岡タワー	577段
エッフェル塔	1665段
スカイツリー	2523段



2段上ったら1段下がる
この繰り返りで、**歩数が3倍に!**

階段の上り下りの際は、手すりを使って安全にウォーキングを行いましょう。



おいしく食べて健康に
からだ

お口と栄養

オーラルフレイルを しっかり予防



最近おせんべいが食べにくいな。
お茶でむせることも増えてきたかも…

噛む力が弱くなったり、むせやすくなったり、お口で気になることはありませんか？要介護につながるお口の衰え「オーラルフレイル」を放っておくと全身の筋肉が弱まり、**介護が必要になるリスクがなんと2.4倍に！**まずはあなたのお口の機能をチェックしてみましょう。

やってみよう

質問	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものがたべにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている※	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

合計得点

3点以上の方は意識してお口を動かしましょう！



合計得点	オーラルフレイルの危険性
0~2点	低い
3点	あり
4点以上	高い



※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です

おうちえ



おいしく食べて健康に
からだ

お口と栄養

噛む力を鍛えて オーラルフレイル予防

お口の衰え「オーラルフレイル」予防には、お口の機能を鍛えることが大切です。毎日の食事で、噛む力を鍛えること“カムカム”を意識してみましましょう。粗食にならないよう、しっかり栄養を取ることも重要です。

カムカム調理 4つのポイント

ポイント1

水分量を少なくする



ごぼう ● ささみの ●
サラダ ● アーモンド揚げ ●



五穀米 ● きゅうりの ●
● 塩昆布和え ●

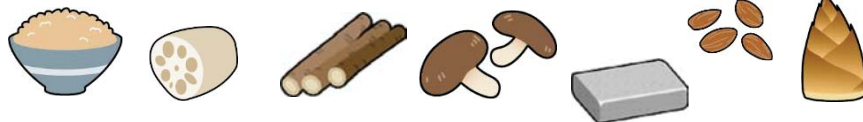
ポイント4

加熱時間を短くする
(野菜)



ポイント2

かたい (噛みごたえのある) 食材を使用する



玄米・れんこん・ごぼう・たけのこ・きのこ・アーモンド・こんにゃく等

ポイント3

食材を大きく切る



もっと詳しく知りたい方へ

「しっかり“噛んで”健康に長生き！カムカム弁当レシピ集」で検索



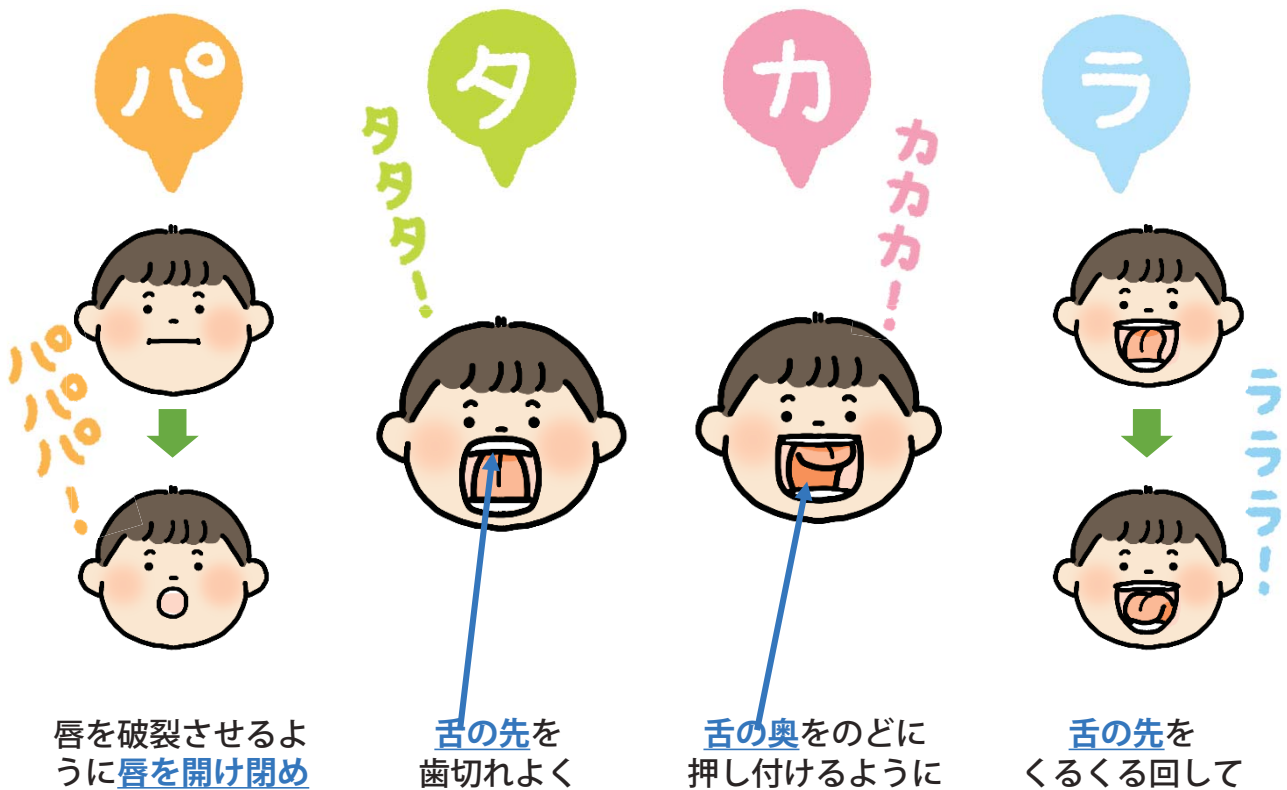


おいしく食べて健康に
からだ

お口と栄養

お口の健康をまもる パタカラ体操

加齢に伴い筋肉が弱ってくると、お口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなり、噛む力や飲み込む力が弱ることで、栄養が取れずに筋肉が衰えるという悪循環に。予防・改善のためには、「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音する体操で、食べるために必要な筋肉をトレーニングすることも効果的です。



弱まると…
吸う・飲むが
難しくなる

弱まると…
食べ物を押し
つぶせなくなる

弱まると…
飲み込みが
難しくなる

弱まると…
食べ物を丸め
られなくなる



食事の前にハキハキとお口の体操
パパパパ! タタタタ! カカカカ!

※感染症予防のため、飛沫が食卓やほかの
人にかからない場所で行いましょう

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



おいしく食べて健康に
からだ

やってみよう

2週間 健康チャレンジ！

健康の3本柱「栄養」「運動」「つながり」を2週間続けてみましょう！
3つのチャレンジそれぞれを達成できた日に○をつけましょう。

スタート ___月___日___曜日

栄養

筋力・免疫力・噛む力アップの食事

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14



___日達成！

運動

10分以上の運動

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14



___日達成！

つながり

誰かと話す（電話でもメールでも）

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14



___日達成！

ゴール ___月___日___曜日

2週間おつかれさまでした！バランスよく達成できましたか？
気付いたことを書いてみましょう

「おうちえ」をヒントに、次のあなたの健康づくりの目標を考えてみましょう



うちですこす時間を豊かに
くらし

家まわり

家の中、いまがチャンス プチリノベ



ずっと家にいると、いつも気になっていた
ちょっとしたお家のキズが、余計気になるの

おうち時間が長い今こそ、一日大工さんになってみましょう。おうちの雰
囲気が変われば気分転換にも。もしかしたら、これが新しい趣味になるか
もしれませんね。

Before



After



この写真は70歳代の女性による実施例です

写真の作業窓枠の塗り直しは、わずか**3ステップ**で出来ました。

- ① サンドペーパーではげかかった部分をこすってなめらかに
- ② マスキングテープを境目に貼る
- ③ 家庭用ペイントで2回塗る

自分でリノベーション（修繕）にチャレンジするなら、いまがチャンス！

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



うちですこす時間を豊かに
くらし

家まわり

準備しよう もしものための、隔離部屋

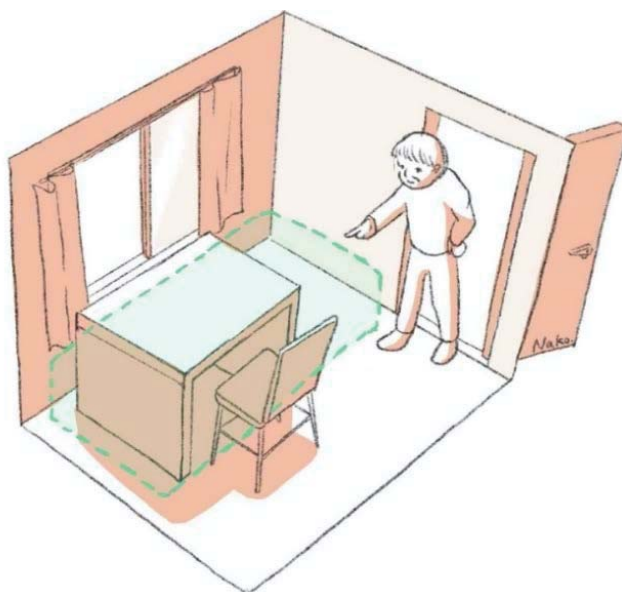


もし、家族の誰かが新型コロナウイルス感染症で
自宅療養になったら…？

万が一、具合が悪くなった時、**自宅待機**や**自宅療養**を指示されることもあります。**家族内感染**の事例も報告されていて心配ですね。もしもの時を想像し、**避難できる部屋・スペース**について家族で話し合っておきましょう。

隔離部屋として適した条件

- ☑ 玄関やトイレに近い
- ☑ ドアなどで仕切られている
- ☑ 窓がついている
- ☑ 家族全員が出入りしなくて済む



布団を敷けるスペースを考えておきましょう。準備さえしておけば、普段は趣味やお仕事のための“集中できる部屋”としても利用できます。

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



うちですごす時間を豊かに
くらし

家族の空間

看板で家族を気遣い 「間」をはかる



ちょっとした工夫で「間」を調整してみましょう

音に気を使ってほしい時、作業の邪魔をされたくないとき、テレビ電話や会議をしていて画面に入っほしくない時など、ちょっとした工夫で家族も互いを気遣い、「間」を調整してみよう



おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



うちですこす時間を豊かに
くらし

家族の空間

スケジュール、 シェアして実行 同居生活

家族みんなが家にいると、パブリック（公）とプライベート（私）の境目がなくなりがち。そこで、**家族共通の予定表**を作ってみましょう。

5/12

	父	母	娘
6:00		9:00~ 電話 します	8:30~ 授業 八やうらなひ
12:00	掃除機	13 会議	
18:00		17	15:00~ 授業
24:00			

Nako.

「今日は昼に会議だから
お昼ご飯は〇時に一緒にね」

「〇時~〇時は掃除と
遠隔授業が重なるから
音に気を付けよう」

時間

空間

「〇時~〇時は
みんなテレビだから
リビングで集合しよう」

「〇時~〇時は二人とも仕事だから
机とテーブルで分かれて使おう」

毎日家族の予定を話し合い、情報共有しましょう。誰かが「お仕事」をするときや「（電話やタブレットで）デート」をするときは周りが慮り、「映画鑑賞」する時にはみんな一緒にというように、**互いに気遣って**生活する習慣をつくりましょう。



うちですこす時間を豊かに
くらし

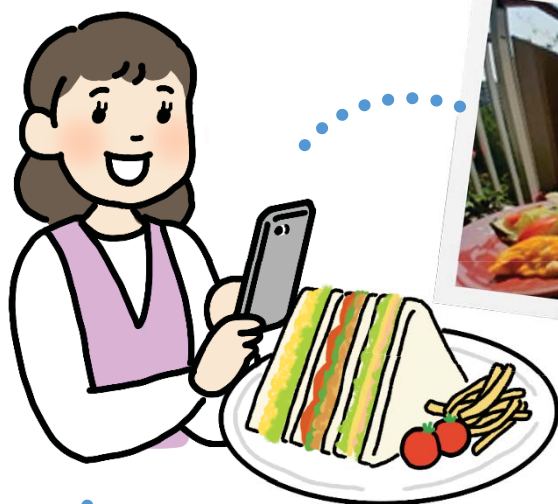
おうち時間

おうちでも お出かけ気分 ベランダごはん



全然外食にも行けないし、いつもの食卓で
おうちの食事も、飽きてきちゃった。

お庭やベランダにテーブルと椅子を出して、**お出かけ気分**の食事はいかがですか。澄み渡った青空の下、お庭やベランダに出て食べるだけでおいしさも気持ちもUP！レジャーシートを広げて食事するのも楽しいですね。お友達とごはんの写真を送り合うと、きっと話が盛り上がりますよ！



おうちえ

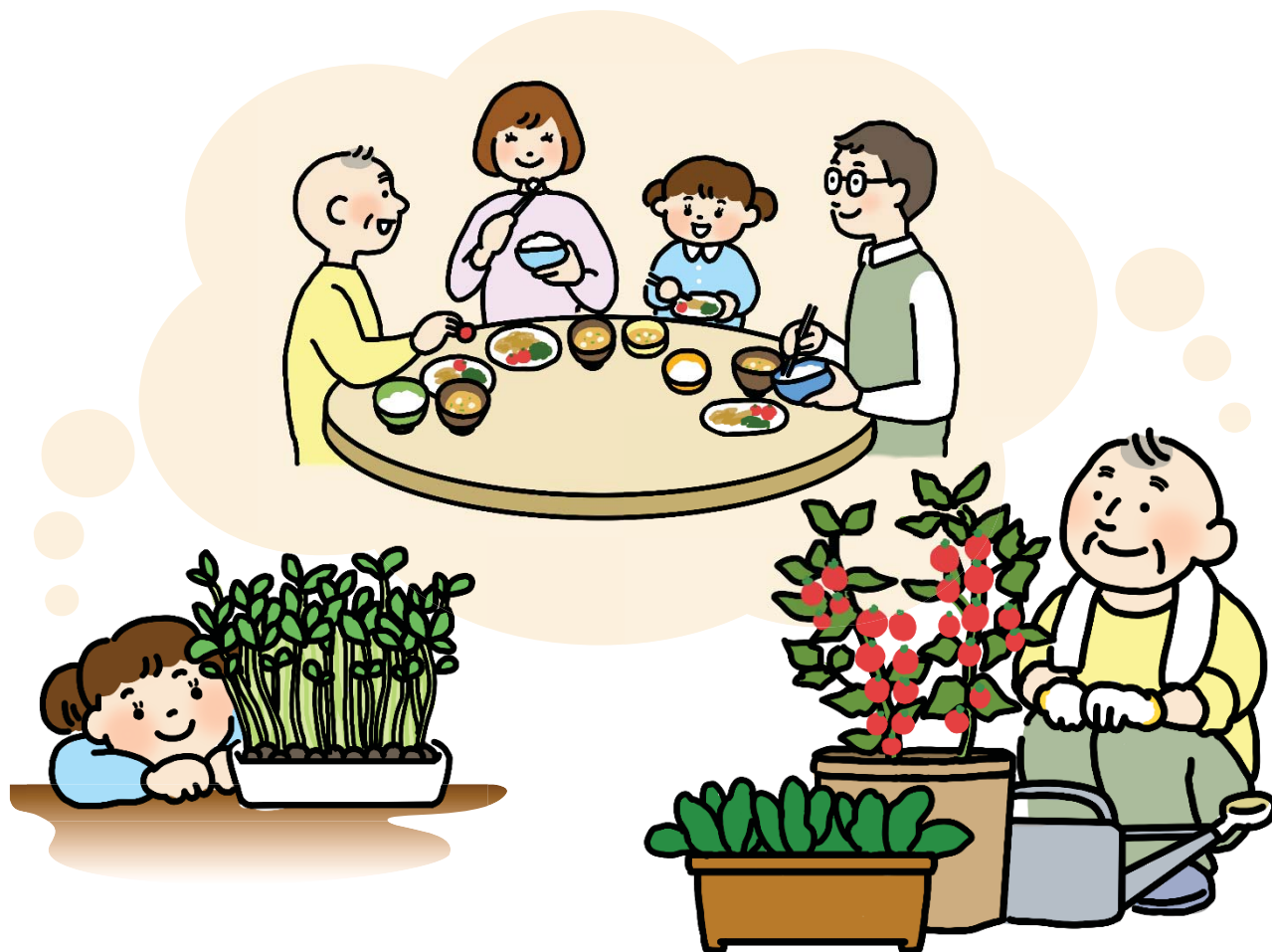
100 東京大学 高齢社会総合研究機構



うちですごす時間を豊かに
くらし

おうち時間

簡単にマンション暮らしの プチガーデン



うちにはお庭も広いベランダもないけど、
いつも食べているお野菜を自分で育てたいわ

種や苗から作物を育て、収穫するまでの喜び—お庭がなくても、さまざまなベランダ菜園グッズを使って楽しむことができます。ベランダがなくても、おしゃれな栽培キットを使って楽しむことができます。スーパーや八百屋さんにある野菜の根を残して育てればもう一度収穫できるものも。育成日記を兼ねた交換日記をするのも楽しそうですね。

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



うちですごす時間を豊かに
くらし

おうち時間

一日を学校に見立てて 時間割



一日中家にいると、今日が何曜日だか分から
なくなるし、不規則な生活になっちゃうわ。

やってみよう

一日の行動計画を、遊び心を取入れた学校の時間割にして、
毎日の生活リズムを整えよう！



ニュースをみる



料理をする



読書をする



家計簿をつける



マスクをつくる

	月	火	水	木	金	土	日
1	体育			体育		体育	
2		社会	家庭科		社会	社会	
お昼休み							
3		国語			音楽		
4	国語			図工			
5			算数	図工			



体操をする



歌を歌う



うちですごす時間を豊かに
くらし

おうち時間

お手製「自分史・家族史」を 作ってみよう！

おうち時間に、自分や家族の歴史の書き起こしに挑戦してみませんか？
あなたや家族はどんなことをしていたか、振り返って書いてみましょう。



やってみよう



198__年

(歳)



記入例

2019年 自分の街を
英語で案内。国際交流
を楽しむ。(75歳)

1960

1970

1980

1990

2000

2010

2020



196__年

(歳)



199__年

(歳)



2000年

(歳)



197__年

(歳)



おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



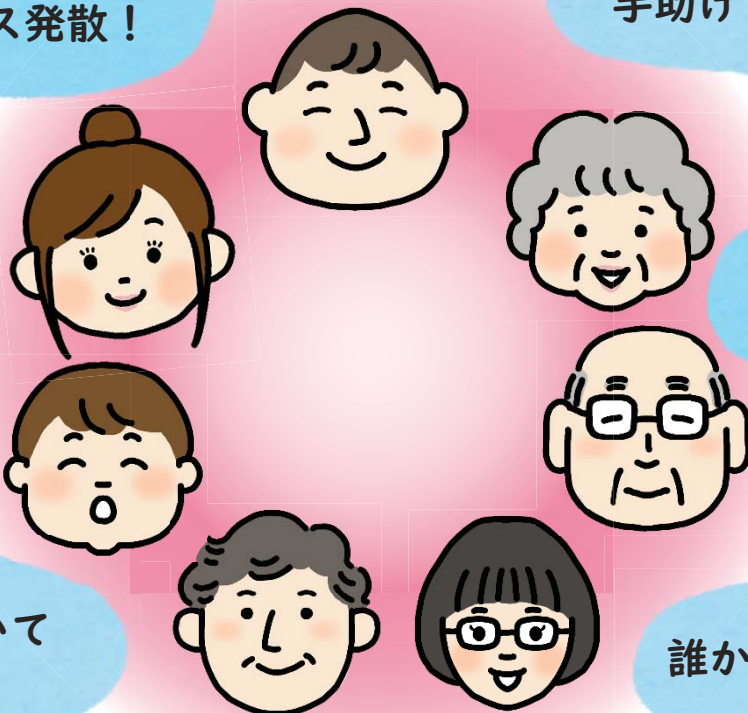
ちいきで近くで支え合い
きずな

つながり

誰かとのつながりは とっておきの処方箋

気分転換になって
ストレス発散！

困った時に
手助けしてもらう



正しい情報を
もらう

悩みを聞いて
もらう

誰かの役に立つ



人とのつながりって色々いいことがあるのね

人とのつながりは、私たちの心と体が健康であるために大切な役割を持っています。いまは「人との接触を減らす」ことが最優先ですが、これまで大切にしてきたつながり自体は無くさないようにしたいですね。

対面での交流を避けつつ、人とのつながり・関わりを続けるため、なにか工夫されていることはありますか？できそうなことを考えてみませんか。



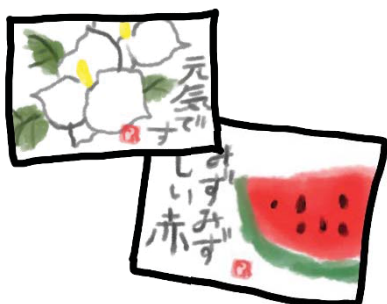
ちいきで近くで支え合い
きずな

つながり

手紙や写真でつながろう



自粛生活でサークル仲間にも
会えなくなってしまった…



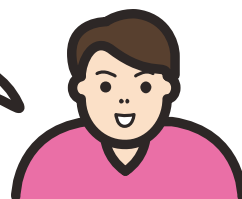
普段会えない友人や知人に絵手紙を
送ってみませんか？手描きの絵にやさし
さを、言葉には真心をこめて、気持ちを
伝えましょう。

折った作品を
写真で送ってみよう！



日本伝統の遊び「折り紙」がおうち時間
の趣味として人気を呼んでいます。世代を
結ぶコミュニケーションツールとしても注
目されています。

趣味を活かして、手紙や写真を送ることで
仲間とつながることができるよ！



おうちえ

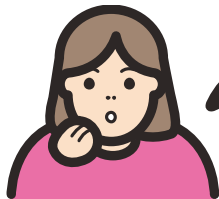
100 東京大学 高齢社会総合研究機構



ちいきで近くで支え合
きずな

つながり

地域の声かけに ひと工夫



いつもスーパーで会っていたご近所の
ひとり暮らしのあの方元気にしているかしら？

普段は散歩や買い物のついでに挨拶を交わしていたご近所づきあいが、途絶えてしまっていないですか。普段以上に、誰かの「困った」「手伝って欲しい」のサインが見えにくくなっています。こんな時こそ、ご近所の声かけや地域の支えあいを続けられたら良いですね。

やってみよう



インターフォン越しに
「お元気ですか」のあいさつを



ベランダやガラス越しでの
声かけもできます



買い物や散歩のついでに。
姿が見えるだけでほっとします



「おうちえ」を印刷して
話のきっかけにしても

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



ちいきで近くで支え合い
きずな

ご近所

ご近所の魅力再発見



久々に外に出たら、いつの間にか
ご近所にいろんなお花が咲いていたの
友だちに知らせたいわ



自然の営みは美しい姿を歳時記通りに運んでくれます。生活のための買い物と健康維持のための歩行も貴重なお散歩時間。散歩道で発見したちょっとした嬉しい出来事は携帯電話で写真を撮って、ご近所みなさんと送り合ってみませんか？知らなかったご近所の魅力が再発見できるかも。

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



ちいきで近くで支え合い
きずな

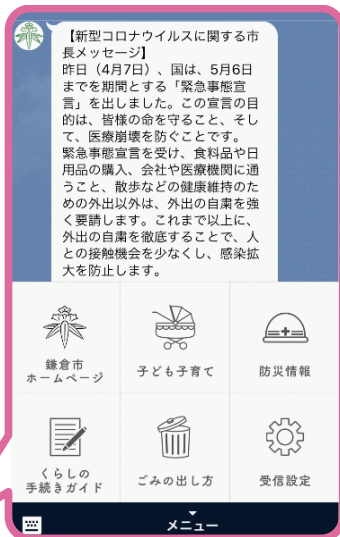
ご近所

住んでいる地域の 最新情報を手に入れよう



ニュースでたくさんの情報が流れるけど、
自分の地域の情報はどうしたら早く手に入るの？

自治体がSNSによる情報発信を
行っている場合もあります



鎌倉市の例

自治体はホームページでの
情報発信を行っています



春日部市の例



普段、地域の情報は広報誌や掲示板などで入手されている方が多いかもしれませんが、このような緊急時には素早く情報が欲しいですよね。そんな時に便利なのが自治体が開設しているホームページやSNSです。LINEやFacebook、Twitterなどそれぞれの自治体で扱っているSNSも違いますが、どれも広報誌などに比べると格段に早く情報が入ります。

もっと詳しく知りたい方へ

住んでいる自治体のホームページやSNSを検索してみませんか。
広報に案内が載っていることもあります。

おうちえ



ちいきで近くで支え合
きずな

ご近所

地域を応援！エール飯！



地域のためにできることがあるわ！

テイクアウトでおいしく地域のお店を応援！



別府市



東大阪市



東大和市



春日部市



呉市



鎌倉市

大分県別府市が始めた、地域のテイクアウトできる飲食店を紹介するプロジェクト「#エール飯」。今ではいろんな地域で「#エール飯」が広まっており、独自にテイクアウトのお店を紹介する取り組みも増えています。

もっと詳しく知りたい方へ

お住いの地域にあるかも
「#エール飯」や「テイクアウト」で検索

おうちえ



ちいきで近くで支え合い
きずな

みんなの力で

みんなの健康のために！

—高知県仁淀川町の取り組みから—

高齢化率約55%（全国9位）の高知県仁淀川町ではフレイル予防のまちづくりを行っている地域のシニアメンバー「**フレイルサポーター***」が**町の行政と協力して**手作りの布マスクを作っています。



フレイルサポーター
お手製マスク



普段の活動のようす



布マスクづくり

新型コロナウイルス感染症対策でまちづくりの集まりはお休みになってしまいましたが、地域みんなの健康と生きがいづくりの役に立ちたいと願ったフレイルサポーターはマスクづくりに挑戦。

子育てボランティアも一緒になり「町民の、町民による、町民のためのマスク」を町民全員5180名に届けるため、**日頃の社会参加によるつながりを活かして**頑張っています！

布マスクづくりの写真は5/1(金) 20:24配信yahooヘッドラインニュース「テレビ高知 高知・仁淀川町 町民全員にマスク」よりビデオキャプチャー

※フレイルサポーターとは、まちの健康づくりの担い手として活躍する一定の研修を受けた市民ボランティアです。



100 東京大学 高齢社会総合研究機構



ちいきで近くで支え合い
きずな

みんなの力で

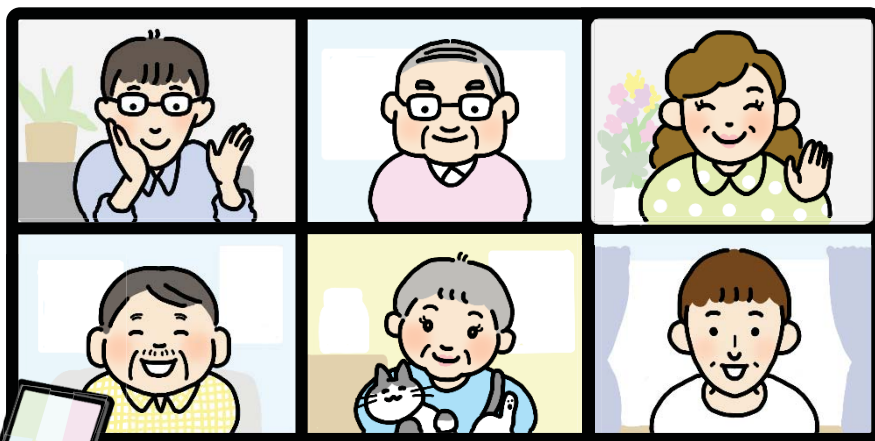
自治会も 遠隔会議で話し合い —八王子市めじろ台の取り組みから—



自治会や町内会の総会の季節がやってきたけど
集まらないしどうしよう…

今日の議題は？

久しぶりね！



今度はワークショップを
したいね

自治会、町内会の役員さんのなかにはご高齢の方もいます。3密を避けなければならない現在、遠隔で集会を開催してみませんか。使い方は簡単。インターネットで、スマホやパソコンに必要なソフトをダウンロードし、いくつかのボタンを押すだけ。

八王子市のめじろ台では4つの自治会が参加するまちづくり協議会の幹事会を遠隔会議でやってみました。協議会の新しいホームページアドレスは画面越しに伝達。この調子で、次は遠隔のワークショップ（話し合い）を目指しています。

おうちえ

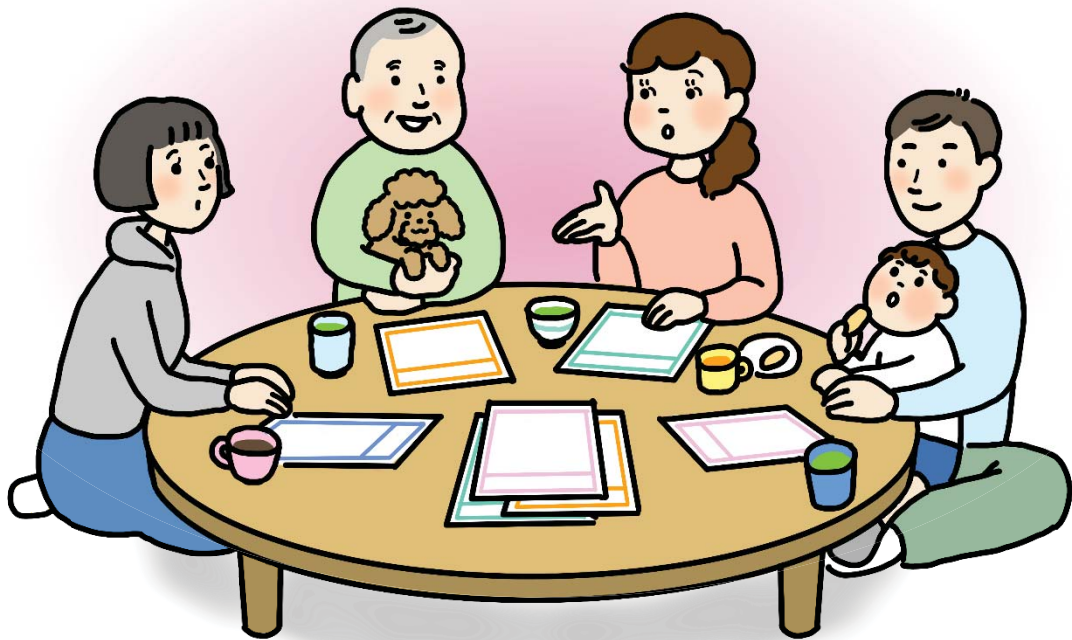
100 東京大学 高齢社会総合研究機構



えがおでゆとりの心持ち
こころ

こころ・気持ち

新型コロナウイルスのことを 話そう・聞こう



未知の部分が多い新型コロナウイルス感染症について、心配していることや、気になっている程度は人それぞれで違うものです。たまに、家族や周りの人たちと「新型コロナウイルスのこと」を話す時間を持ってみませんか。話してみると「ああ、それを気にして心配していたのね」などと、お互いに気づくことがあるはず。



話をする時には、自分と違う意見でも否定せず、最後まで相手の話を聞くように心がけましょう

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



えがおでゆとりの心持ち
こころ

こころ・気持ち

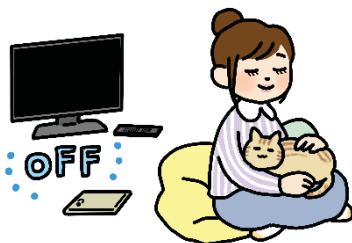
ちょっと待って！ それ、不安のせいかも？



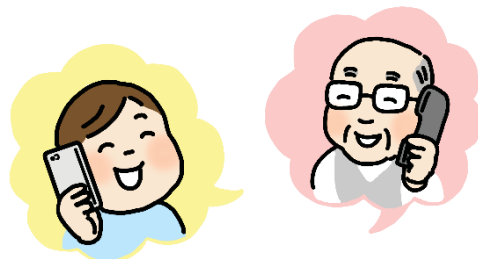
私たちの心は、未知のものを前にすると不安を感じます。わからないことや曖昧な状況では、なぜそうなっているのかという理由を知ろうとします。これは私たちの心の大切な働きです。

しかし、その心の働きがゆえに、時には根拠もないのに誰か・何かのせいにしたり「〇が×したせいだ」と“悪者さがし”が起きることもあります。みんなが多かれ少なかれ不安を抱えている今、誰もが加害者になる可能性があり、被害者になる可能性もあります。

心もたまにひと休み



1日の中で、テレビやインターネットから
離れる時間を持ちましょう



1人で抱えず、おしゃべりや
体操などで気分転換を



えがおでゆとりの心持ち
こころ

こころ・気持ち

家族等のお世話で 気を抜けないあなたへ



高齢で病気がちな家族がいるんだけど、
自分が感染源になってしまわないか心配

ご家族のお世話をされている方、お仕事で医療・介護に関わっている方は、いつも以上に緊張感が続く毎日を過ごしていることでしょうか。ふだん好きなことに興味が湧かない・心から楽しめないと感じる時は、心が疲れているサインかも。ご自分にあったリラックス方法を探してみませんか。

やってみよう



すきま時間に腹式呼吸
(鼻からゆっくり息を吸い、
口からゆっくり息を吐く)



誰かに話す



外に出て日光や外気を
浴びる



1日10分でもひとり
になれる時間をつくる



鏡に向かって口角を上げて
笑顔づくり



お風呂はぬるめ (38~40℃)
でゆっくり

もっと詳しく知りたい方へ

「コロナウイルス こころの相談」で検索

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



えがおでゆとりの心持ち
ところ

こころ・気持ち

眠りのためのひと工夫



病気にかからないか心配で眠れない・・・

見えないものへの恐怖から心が落ち着かず不安になったり、眠れなくなることがあります。そんな時には、膝の上に重め（1.5から3kgが目安）のひざ掛けを掛けてみましょう。赤ちゃんと同じ重さのロボットや、お家で飼っているネコを抱っこしてもいいでしょう。

夜眠れないときには、体重の10%を目安に掛けふとんの重さを調整してみましょう。綿の掛けふとんに変えたり、毛布を一枚足したりと工夫もできますが、不安を軽減するための重たいふとんも販売されています。息苦しいときは重すぎですのでご注意ください！



ギネス認定いやしロボット



体重の10%を目安に
調整したふとん



もっと詳しく知りたい方へ

「いやしロボット」, 「重みのある掛けふとん」で検索

おうちえ

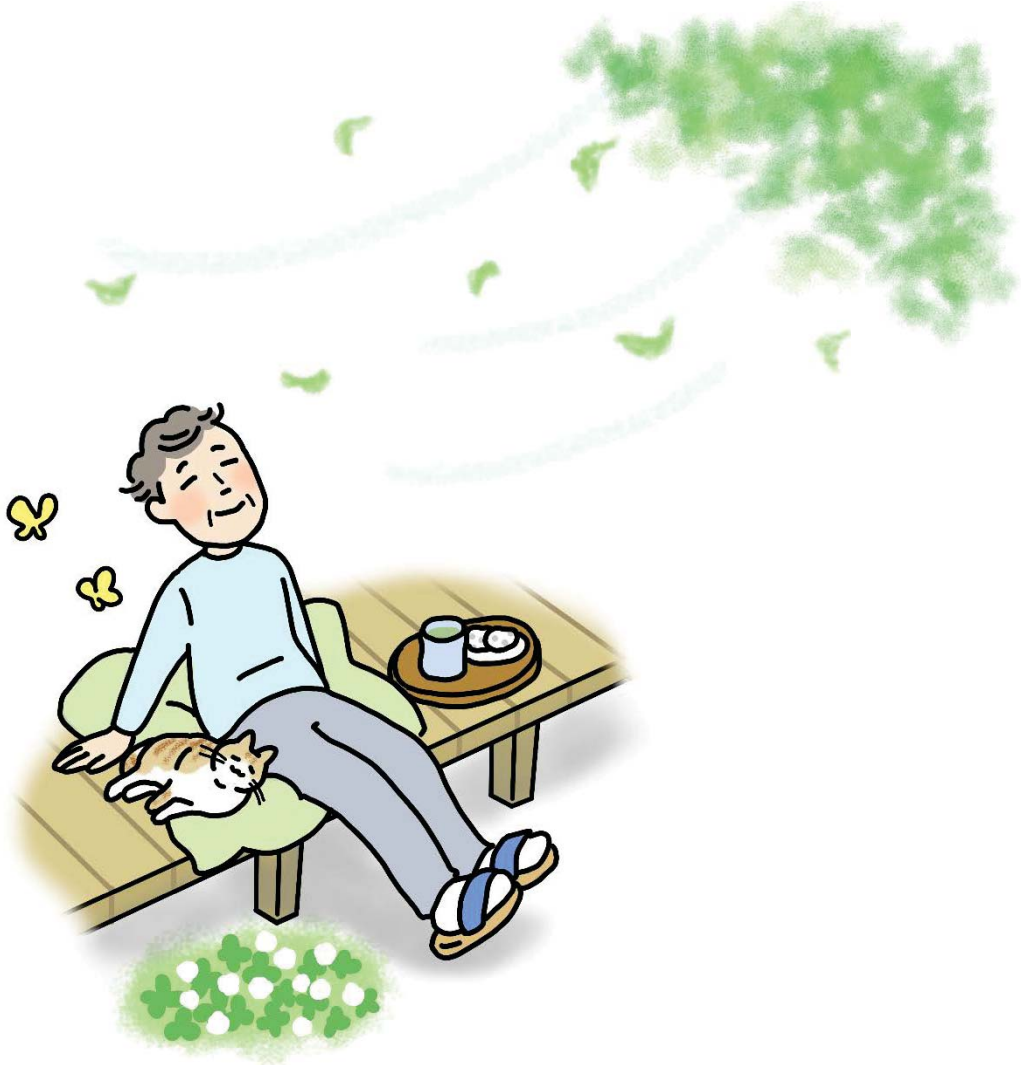
100 東京大学 高齢社会総合研究機構



えがおでゆとりの心持ち
こころ

こころ・気持ち

時には休むことも大切



色々な取組みへのお誘いはうれしいけど
少し疲れてしまったみたい…

「おうちえ」に書かれた全てを無理にやる必要はありません。ご自身で気になるものを見つけるきっかけにしてください。過ごし方を変えることで疲れが出てくることもあります。時には力を抜いて休むことも大切です。

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



えがおでゆとりの心持ち
こころ

こころ・気持ち

良いこと日記を つけてみよう



毎日寝る前に、その日にあったいいことや
うまかったことを、3つ書き出してみましよう

一日の中で、いいなと思ったことやその理由も一緒に3つ書いてみましよう。日記に書くのでも、スマホにメモをとるのでも構いません。これ続けることで沈んだ気持ちが減り、明るい気持ちが持続するようになることが知られています。

毎日では大変？3つ思い出すのは難しい？週に数回でも、一度に1つだけでもかまいません。続けることが大切です。

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



えがおでゆとりの心持ち
ところ

チャレンジ

「QRコード」に挑戦！



「おうちえ」公式ホームページ
<http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/> より



最近よく見るこのマーク。これは「QRコード（キュー・アール・コード）」
といいます。スマートフォンをこのコードにかざすと、インターネットの
ホームページを自動的に開いてくれます。面倒な検索が要らず、迷わずに
公式ホームページを見ることができ便利です。

QRコードは、スマートフォンのカメラ機能や専用のアプリを使って読
み取ることができます。スマートフォンの機種によって方法が違うので、
わからない場合は、身近な方やお店の方に聞いてみてください。



さあ、上記のQRコードを
実際に読み取ってみましょう

おうちえ

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構



えがおでゆとりの心持ち
こころ

チャレンジ

パソコン・スマホを利用されている方へ

あなたの出番です！



もしあなたがパソコンやスマートフォンを使っているならば、あなたのスキルで身近な方々のサポートをすることができるかも。パソコン・スマホ操作のお手伝いは、地域のいろいろな場所で必要とされています。新しい活動やお仕事につながるかもしれません。

まずはご友人やご近所の方に、出来ることや始め方を伝えてみませんか。

私によければお手伝いしますよ！



おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



えがおでゆとりの心持ち
こころ

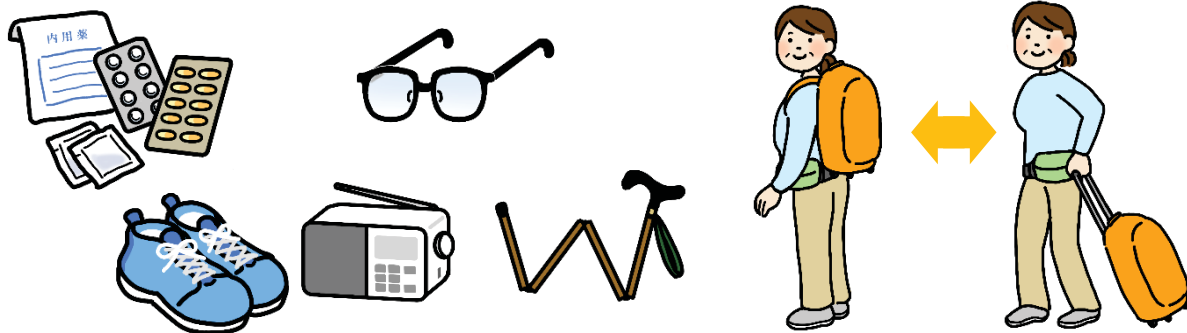
チャレンジ

防災グッズを再点検



おうち時間は、在宅避難生活を
想像するチャンス!

防災グッズを買ったままにいませんか。今こそ、防災グッズを出して使ってみましょう。足りないものはないか、自分の体に合っているか、確かめてみませんか。みなさんに合った防災の備えを発見してください。



カテゴリ	あるとよい防災用品
貴重品等	<input type="checkbox"/> 現金（小銭） <input type="checkbox"/> お薬 <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 眼鏡
食料品	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 非常食 <input type="checkbox"/> 携帯食 <input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> 使い捨て食器
情報	<input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> 予備電池 <input type="checkbox"/> メモ帳 <input type="checkbox"/> 筆記具 <input type="checkbox"/> 油性マジック
装備	<input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 笛 <input type="checkbox"/> 手袋 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 長靴 <input type="checkbox"/> 運動靴 <input type="checkbox"/> 万能ナイフ <input type="checkbox"/> 工具 <input type="checkbox"/> 掃除用具 <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 布テープ <input type="checkbox"/> マッチ <input type="checkbox"/> ローソク <input type="checkbox"/> 安全ピン <input type="checkbox"/> ハンカチ
衛生用品	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 消毒液 <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 歯磨きシート <input type="checkbox"/> 入れ歯シート
衣料品	<input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 靴下 <input type="checkbox"/> 長袖 <input type="checkbox"/> ズボン <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 防寒着 <input type="checkbox"/> 毛布
シニア向け用品	<input type="checkbox"/> 入れ歯 <input type="checkbox"/> 補聴器 <input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄シート <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> 折りたたみ杖



えがおでゆとりの心持ち
こころ

チャレンジ

やってみました日記

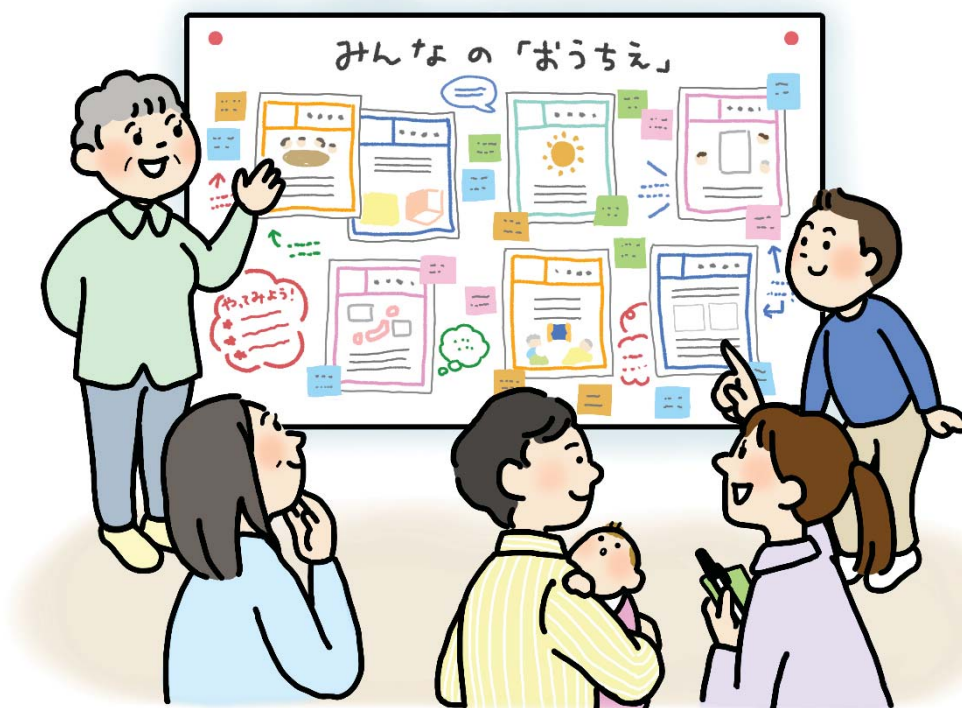


新しい道具を覚えるコツは続けてみることに
ちょっとした失敗も楽しんで

- 4月16日 孫からプレゼントが届いた。スマートスピーカーというらしい。時々認識してくれないけど、返事してくれるのがおもしろい。新しいことをはじめるのもいいものだな。
- 4月25日 動画サイトで「方言のラジオ体操」というのをやってみた。地元の方言を聴いて故郷が懐かしくなった。手紙でも書こうかな。
- 5月6日 いよいよ「オンライン同窓会」だ。孫にやり方を教えてもらった。旧友と話に花が咲いて時間を忘れたよ。
- 5月8日 スマートスピーカーが孫からのメールを読み上げてくれる。今日は「写真共有アプリ」というのを教わった。休校中の元気な孫の写真が携帯電話に送られてくる。
- 5月15日 あのルーブル美術館がインターネット上で訪問できるなんて！家にいながら、間近にモナリザを鑑賞した。
- 5月23日 スマートスピーカーみたいな最新の道具も今ではスイスイ使えるよ。孫に自慢してやろう♪



わたしの「おうちえ」



集まれるようになったら、仲間や家族と「おうちえ」を使って未来を描いてみませんか

やってみよう

1. おうちえの中であなたが大事にしたいことはどれですか？
「お」「う」「ち」「え」のそれぞれから選んで理由を発表しよう。
2. 新しい生活様式のはじまり。暮らしや行動をどう変える？
みんなの「お」「う」「ち」「え」のアイデアを出し合おう。
思いつくままに付箋などに書いて並べると、思いもよらなかったアイデアがうまれるかも。

執筆・制作

東京大学高齢社会総合研究機構

飯島 勝矢
大月 敏雄
菅原 育子
孫 輔卿
二瓶 美里
田中 敏明

高瀬 麻以
田中 友規
中村 美緒
梅本 大輔

沖田 征也 (呉市)
井上 結梨 (東大和市)
遠藤 良顕 (春日部市)
小林 寛範 (東大阪市)
細萱 一立 (鎌倉市)

泉 綾子 (株式会社フードケア)
内山 奈美 (株式会社キューピー)
永谷 美幸 (サンスターグループ)
乾 裕之 (イオン株式会社)

宮原 章子
林 奈美子
藪 謙一郎

<ブックデザイン>

山内 のどか (SSM)

<執筆・協力>

内山 瑛美子 (東京工業大学)

<イラスト>

杉野 悦子 (白玉社)

<協力>

呉市

春日部市

鎌倉市

一般社団法人別府市産業連携・協働

プラットフォーム B-biz LINK

株式会社ネクスメディア

一般社団法人東大阪ツーリズム振興機構

めじろ台まちづくり協議会

仁淀川町

Nako.さん (イラストレーター)

片井 玲子さん

梶原 和一さん・純子さん

シニアのためのおうち時間を楽しく健康に過ごす知恵

「おうちえ」

2020年5月8日 初版発行 2020年5月24日 第3版発行

編者 東京大学高齢社会総合研究機構

〒113-8656 東京都文京区本郷 7-3-1 工学部 8号館 713

E-mail ouchie@iog.u-tokyo.ac.jp



「おうちえ」の使い方

使い方の例をご紹介します。さらに、地域のみなさんのアイデアでご活用ください。

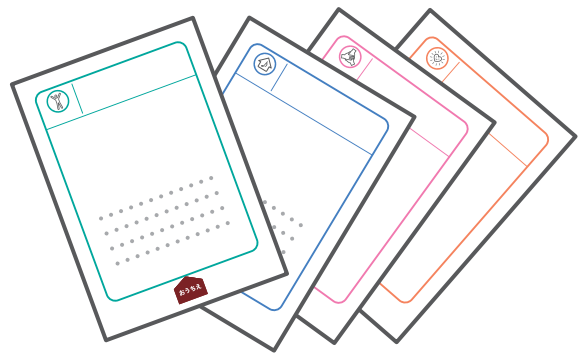
冊子として

印刷すれば簡単パンフレットの出来上がり！
読み物が好きなお家族に渡しては？



チラシとして

自治体では地域情報と組み合わせて
広報ツールとして活用することも。



ポスターとして

スーパーではポスターを掲示したり、
配布したり。



おしゃべりの種として

家族や友人と、電話やメールでおしゃべりの
話題に。



—ご利用にあたって—

- ・個人の方は印刷・PDF 配布などご自由にお使いください。御連絡は不要です。
- ・自治体・団体・企業などの方は下記の問い合わせ先までご連絡ください。

E-mail ouchie@iog.u-tokyo.ac.jp



最新版（全文）は
「おうちえ」公式ホームページ
<http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/> より

