

新しい生活様式にあわせた社会参加の提案

～ひとは作業をすることで健康になれる～

Tokyo  T

一般社団法人
東京都作業療法士会

3つの「密」を避けながら 少しずつ社会参加活動を再開するためのヒント

近年の研究により、閉じこもりや人との交流が減ることで
認知症の発症や要介護リスクの増大に影響を与えることが分かっています。

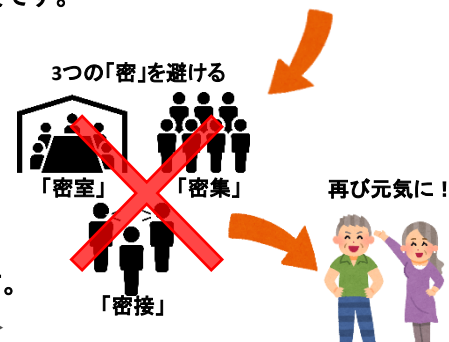
3つの「密」を避けながらの交流や運動は、認知症や要介護を予防するためにも必要です。

外出や人との交流、グループなど社会参加への参加を控えることには、
感染リスクを抑えるメリットと共に、健康を損なうデメリットもあります。

外出や歩行、人との交流、社会参加は高齢者の転倒、高血圧、糖尿病、
うつ、認知症、要介護、死亡等のリスクを減少し、地域全体の高齢者の
健康を向上するのに必要な機会といえます。感染リスクを抑えつつ、

外出や歩行、人との交流、社会参加の機会を増やす方法を工夫する必要があります。

<出典：新型コロナウイルス感染症流行下での高齢者の生活への示唆：JAGES研究レビュー>



社会参加をするときの工夫

グループ活動するときは…

- ①なるべく広いところで間隔をあける
- ②屋内であれば定期的に換気
- ③マスクや咳エチケットに注意
- ④呼吸が荒くなるような高度な運動は控えめに



食事は少し離れて
並んで座る
料理は個々に取り分ける



唄うときは広い場所や
少人数で向き合わない

いつもよりおしゃべりは控えめに、空いた時間
と場所で、長居しないように気をつけましょう

まめに手洗い、うがいを忘れずに！

新しい社会参加の手段も検討

直接、会う以外のコミュニケーションの方法も
検討していくようにしましょう。
たとえば、会う機会を減らして電話やメールで
連絡を取り合うことも検討しましょう。
スマートフォンの活用も検討できる人は、
LINEや**ビデオ通話**を取り入れるよい機会になる
かもしれません。



暑さに注意！ 熱中症対策

マスクをしていると熱中症のリスクも高くなります。
自分の呼吸によって温かい空気しか入ってこないため、
呼吸で身体を冷やすことが難しく、むしろ体温
を上昇させてしまいます。

熱中症を予防するには、

- ・まずはこまめに水分を摂ること
- ・近場や短時間など徐々に暑さに慣らすこと
- ・屋内は涼しくしておきましょう
- ・市販の夏用の接触冷感マスクも検討しましょう
- ・息苦しい時は一旦マスクを外して、呼吸を整えましょう

