



令和 2 年 5 月 14 日  
地方独立行政法人  
東京都健康長寿医療センター

# 「在宅での高齢者の健康づくりを応援する 生活習慣チェック表を公開」

## ○ 発表内容の概要

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム（ヘルシーエイジングと地域保健研究：テマリーダー 北村 明彦）は、在宅での高齢者の健康づくりを応援する生活習慣チェック表「本日の8ミッション」を公開しました。

## ○ 公開・ダウンロード先：

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム  
ヘルシーエイジングと地域保健研究「フレイル予防応援コンテンツ」  
<https://www.healthy-aging.tokyo/>

## ○ 作成の背景

令和 2 年 5 月 7 日現在、新型コロナウイルスによる感染症は、未だ全国的な収束には至っていない状況です。5 月 4 日に緊急事態宣言が延長されたことにより、13 の特定警戒都道府県では外出制限や高齢者サロン・通いの場・各種イベント等の中止・自粛がさらに長期化することが見込まれます。また、特定警戒以外の 34 県においても、外出制限やイベント規制が一部緩和されたものの、引き続き感染防止策の徹底が求められています。

このような社会的交流の長期的な制限下では、感染症の拡大が抑えられる一方、高齢者の社会的孤立やフレイル<sup>\*1</sup>、認知症の進行が助長される懸念もあります。フレイル・認知症対策においては、これまでは積極的な外出や社会参加が重要視されてきましたが、今後は非対面下や在宅での健康づくり方策を併せて検討していく必要があります。

そこで、我々の研究チームでは、在宅でも健康な生活習慣を保持していただくため、以下に示す在宅時の健康生活応援チェック表「本日の8ミッション」を作成しました。

<sup>\*1</sup>フレイル：心身機能の低下によって要介護となる危険性が高まっている状態

## ○ 在宅時の健康生活応援チェック表「本日の8ミッション」の概要

我々の研究チームは、感染症対策期間中のフレイル予防のポイントをまとめた「感染症対策期間中にも、健康的な生活習慣を維持するために」（<https://www.healthy-aging.tokyo/>からダウンロード可）を作成し、東京都福祉保健局 高齢社会対策部 在宅支援課を通じて 3 月 16 日付で都内全区市町村に配布してきました。

今回作成した「本日の8ミッション」は、より具体的に①運動、②栄養・口腔、③社会・心理、④セルフケアの4つの観点から、自宅で実践できる1日の行動目標（8つのミッション）を設定したものです（図）。これらは、フレイル・認知症予防に関する長年の疫学研究成果と実践研究による経験則をもとに作成されています。4週間分（4パターン）作成しておりますので、1か月間活用することで、健康的な生活の習慣化を図ることができます（他、3パターンは順次公開）。

**感染症に負けない！**  
**本日の8ミッション**  
 在宅時の健康生活応援チェック表

家にももっている、心身の機能が低下してきます。過度な運動、十分な栄養、ストレス解消、健康管理について、家で実行できる一日の行動目標を8つセレクトしました。今日1日で行った項目にチェックをつけていきましょう。ご自分に合った項目については、裏面を利用して、1週間チャレンジに取り組んでみましょう。

- ひざのばし**  
 上体はまっすぐのまま、「1・2・3・4」で片方のひざを伸ばして太ももに力を入れ「5・6・7・8」で元の位置に戻す。太ももの前面の筋肉を意識して 10回～20回ずつ
- しっかり水分補給**  
 1日あたり、お茶や水などの水分をコップ8～10杯飲む（医師の指示で制限がある場合を除く）
- あーん体操**  
 ゆっくり大きく口を開け「あー」と言う。しっかり口を閉じ口の両端に力を入れて奥歯を噛み「んー」と言う。舌を上あごに押し付けて 10回～20回ずつ
- 日付の確認**  
 今日の日付と天気を確認し声に出して読み上げる「今日は、○年○月○日○曜日 今日天気は晴れ！」
- 交流**  
 離れて暮らす家族や友人に電話・メールなどをする
- 健康管理**  
 持病のある方は医師の指示通り治療を続ける
- たんぱく質**  
 1日あたり肉・魚・卵・大豆製品・乳製品をそれぞれ片方の手のひらに乗る程度の量を目安に食べる
- 背伸び**  
 両手を組んで背伸びをし10数える。そのまま右に体を倒して10数える。反対側も同様に。肋骨の間など脇腹の筋肉を伸ばす まうえ左右10秒ずつ

東京都健康長寿医療センター 監修

※次週の新ミッション、追加の運動プログラムは <https://www.healthy-aging.tokyo/> または、右のQRコードから

おもて面

**1週間チャレンジ**

※裏面に紹介した8つの行動目標の確認を1週間続けてやってみましょう。日付を記入し、その日達成した項目にチェックをつけましょう。実践した回数や量を書いても良いですよ。

	月	火	水	木	金	土	日
ひざのばし	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
水分補給	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
あーん体操	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
日付の確認	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
交流	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
健康管理	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
たんぱく質	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
背伸び	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

お問合せ 東京都健康長寿医療センター 研究科 社会参加と地域保健研究チーム 03-3964-3241 (内線: 4252)

うら面

図. 在宅時の健康生活応援チェック表「本日の8ミッション」  
 うら面には、1週間の実践状況をチェックする「1週間チャレンジ」を掲載

問い合わせ先：〒173-0015 東京都板橋区栄町 35-2  
 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム  
 研究員：山下真里、遠峰結衣、清野諭  
 研究部長：北村明彦  
 電話：03-3964-3241 内線 4252 または 4250  
 （5月は在宅勤務中場合があります）  
 メール：yama0531@tmig.or.jp または kitamura@tmig.or.jp