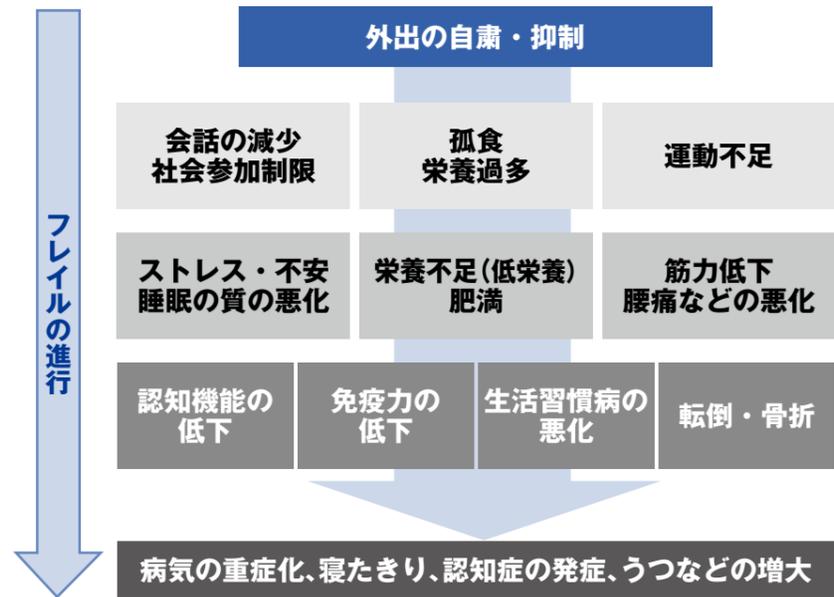


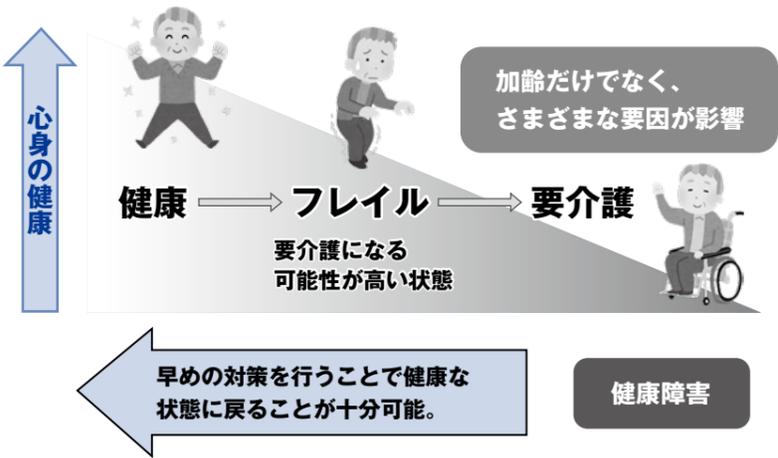
高齢者の皆さんへ

心と身体に意識を向けて

新型コロナウィルス感染症の影響で、体を動かす機会や人と交流する機会が減っていませんか？  
こんな時だからこそ、心身の健康に意識を向けて、「健康二次被害」を防ぎましょう。



**フレイル**とは、年を重ねることにより、心と体の動きが弱くなった状態であり、そのままにしておくと心身の機能がさらに低下し、要介護に陥る危険が高くなります。いち早く気づき、適切に対応することで改善を図ることができます。



◎心と身体に意識を向けて

自粛に伴う運動不足と社会参加の制限がもたらす健康二次被害

コロナ禍における生活の不活発、食生活の乱れや偏り、孤立や閉じこもり、社会交流の減少などから、健康への影響について次のような研究報告が出ています。(知見収集段階の研究も含む)

<コロナフレイルの増加>

高齢者への2020年1月時と4月時におけるそれぞれの身体活動時間の調査では、感染拡大前後で約3割も減少。約半年の自粛生活により身体活動量が低下した高齢者は、歩行速度や筋肉量の低下、口腔機能の低下者が多い傾向。

<認知機能低下者の増加>

2020年11月時、高齢者の約40%に認知機能の低下傾向を確認。5月時と比較して約4倍。



<要介護度が全国的に悪化>

高齢者の要介護認定者の要介護度が、2020年10月時で前年同月比23%増加。増加した自治体は9割。

<運動不足は免疫力を低下>

自粛による外出制限での運動不足は、免疫力の低下につながります。また、運動習慣がある人は市中感染リスクが31%低減した報告も。

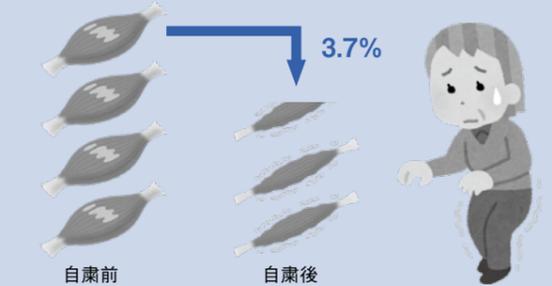


心身に変化は  
ありませんか？

こんな人は要注意！

- ☑ 散歩や買い物などで外出することが減った
- ☑ 歩くスピードが以前より遅くなった
- ☑ 他の人との交流が減った(例えば週1回未満)
- ☑ 買い物に行けないなどの理由で、バランスの良い食事ができていない
- ☑ 人に同じことを何度も尋ねたり、物忘れが気になるようになった

2週間活動的に動かないと  
3.7年分の老化？！



健康な高齢者が2週間家の中で生活し、あまり動き回らないと、脚の筋肉量が3.7%減少したという報告も。人は1年で1%筋力が落ちるといわれているため、**3.7年分相当の老化が進行した**とも言い換えることができます。

健康二次被害を防ぐために

◆身体活動

家事や家庭菜園など、日常生活で身体を動かしたり、自宅でできるストレッチを行うなど、気分わずに取り組みましょう。

◆栄養・口腔

外出自粛により、食品の偏りや欠食頻度の増加が指摘されています。一日3食、バランスの良い食事を取りましょう。

身体の筋力だけでなく、口やどの筋力も低下し、噛む・飲み込むという口の機能にも影響します。

また、欠食や人との交流・会話が減ると、口をきれいに保つことへの意識が低下しやすくなります。

お口の健康にも意識的に取り組みましょう。

◆人との交流・こころ

交流を保つことは介護予防ではとても重要です。直接会って話すことが難しい状況でも、電話や手紙などで、家族や友人、ご近所の皆さんとなるべく交流を保ちましょう。

新型コロナウィルス感染症の影響で、体を動かす機会や人と交流する機会が減っていませんか？  
こんな時だからこそ、心身の健康に意識を向けて、「健康二次被害」を防ぎましょう。

次ページで詳しく解説  
実践フレイル予防！

●問い合わせ  
介護保険課介護予防担当

TEL 71・2474 FAX 71・2503