

# 新型コロナウイルスに負けないフレイル予防 ～健康二次被害を防ごう～



## 新型コロナウイルス感染拡大で 身体活動時間（運動量）が約30%も減少しています

国立長寿医療研究センター「高齢者の感染予防と身体活動の重要性」2020より



このような状態が続くと…

**筋肉量の低下** **基礎疾患の悪化** **認知機能の低下等**の

**健康二次被害**が起こりやすくなります

外出の自粛によって変わった事はありませんか？

- 散歩や買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）
- 買物に行けないなどで、バランスの良い食事ができていない
- 他の人に同じことを何度も尋ねるようになり、物忘れが気になるようになった
- 以前と比べると、ふくらはぎが細くなった
- 家族や友人との接触も減ったため会話が減り、滑舌が悪くなってきた
- 最近、楽しいと感じることがほとんどない

スポーツ庁「スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン」2020より

## 特に高齢者は**フレイル（虚弱）**に注意！

「動かないこと（生活不活発）」により、  
身体や脳の働きが低下して  
しまいます。歩くことや身の回りのことなど  
生活動作が行いにくくなったり、  
疲れやすくなったりし、<sup>\*</sup>フレイル（虚弱）が進んでいきます。



日本老年学会「『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」2020より

※フレイルとは、心とからだの活力が低下し、要介護になりやすい状態のこと



# フレイル予防実践編



## ■ 運動 (まずは無理のない歩数・回数から始めましょう)

有酸素運動、筋トレの両方を習慣に!

### □ 有酸素運動

→1日、1週間それぞれ小分けでもOK

1日の平均歩数 8,000 歩以上目標 (高齢者は 7,000 歩以上でもよい)

### □ 筋トレ

→自宅や職場等で週に3日、1回2~3種目行う

例) <スクワット>



4秒かけて腰を落とし  
4秒かけて元に戻す



膝はつま先より先に  
出さない



※内股、ガニ股に注意

足し算の歩き方



## ■ 食事

### ビタミンD不足に注意!

「外出自粛」「冬の日照時間の短さ」はビタミンD不足要因です

ビタミンDが不足すると

転倒及び骨折のリスクが高くなります。

適度な日照を心がけ、ビタミンDを含む食材を摂るようにしましょう。

例)



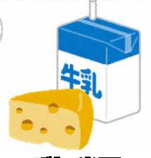
魚介類



きのこ類



卵



乳類

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2020を参考

健康長寿ネットホームページ「ビタミンDの働きと1日の摂取量」2020を参考

## ■ コミュニケーション・笑顔

スマートフォン(ネット)を利用する高齢者で健康感が1.6倍高い

フレイル予防には人とのつながりが非常に重要です。

大田康博ら 2016を参考

スマートフォン等を利用して、人とコミュニケーションをとってみませんか?

“健幸アンバサダーホームページ”にてみなさんの活動体験談を募集しています!

健幸アンバサダー

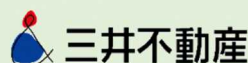
検索

QRコード



発行:スマートウェルネスコミュニティ協議会

三井不動産とカーブスは、サポーターとして健幸アンバサダーの取り組みを応援しています。



本資料は、スマートウェルネスコミュニティ(SWC)協議会が認証しています。



健幸アンバサダーホームページから「健幸アンバサダー通信」の説明動画を見ることが出来ます(健幸アンバサダー会員のみ閲覧可能)



健幸アンバサダー公式LINEお友達登録お願いします