

コロナに負けず、介護予防！

：今、改めて介護予防が必要です。

身体活動時間が約3割減少

- 2019年12月に中国武漢で発生したとされる新型コロナウイルス感染症の感染が拡大しており、2020年3月には世界保健機関（WHO）よりパンデミック宣言が、4月には日本政府により緊急事態宣言が発出されました。
- 感染予防のためには、3密を避けることが重要ですが、身体活動量が減少することで転倒・骨折しやすくなったり、要介護状態に至りやすくなります。
- つまり、感染予防と身体活動の維持の両者のバランスを適正に保つことが重要です。

調査概要

- 国立長寿医療研究センターと筑波大の研究グループでは、2020年4月23-27日（COVID-19の感染拡大期間中）に、インターネット調査によって、高齢者の身体活動についての調査を行いました。
- 東京、神奈川、千葉、埼玉、愛知、大阪、兵庫、福岡に在住の65-84歳の高齢者1600名で、平均年齢は 74 ± 6 歳、男女比は1:1（500名ずつ）でした。
- 2020年1月（感染拡大前）と4月（感染拡大期間中）のそれぞれにおける身体活動時間を調査し、比較しました。
- 感染拡大前後で、1週間あたりの身体活動時間は約60分（約3割）も減少していました。



Yamada M, Arai H, et al. J Nutr Health Aging, in press

今の生活習慣大丈夫？簡単チェックで見直しましょう！

生活習慣に関する簡単チェックです。

①		規則正しい生活が行えていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
②		毎日、歯磨きを行っていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
③		年に1回以上、定期的な歯科受診を行っていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
④		毎日、3食、きちんと食事を摂っていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
⑤		週に3回以上、乳製品を摂っていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
⑥		週に3回以上、肉や魚などを摂っていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
⑦		週に1回以上外出していますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
⑧		週に1回以上、何らかの運動を実施していますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
⑨		定期的に、誰かと一緒に運動を行っていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
⑩		ご近所の方との交流はありますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
⑪		電話やメールなどで、友人と連絡を取り合っていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
⑫		健康についての記事や番組に関心がありますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

「はい」が多いと、今後も健康で過ごせる可能性が高まります。「いいえ」と回答した習慣を見直すようにしましょう。

感染予防をしながら介護予防のABC

A 運動で介護予防

- ・ 感染拡大の影響を受け、体を動かす機会は大幅に減少している方がいます。
- ・ 感染予防を行いながら、体力の維持に努めましょう。
- ・ 自宅内や自宅周辺で体を動かすことは大切です。
- ・ 厚生労働省のHPでは全国のご当地体操の紹介していますので、参考になります。



厚生労働省 コロナ 体操



- ・ TV体操やラジオ体操なども効果的です。
- ・ ウォーキングも効果的です。
- ・ まずは1日当たりの運動時間を10分間確保するように意識してください。

B 食事で介護予防

- ・ 生活リズムが崩れてしまうと、食事も摂りにくくなってしまいます。適度な運動とバランスの良い食事を摂るようにしましょう。
- ・ 食事で気を付けていただきたいのは、たんぱく質の摂取です。肉や魚、大豆、乳製品、卵などに豊富に含まれる栄養素です。



- ・ 頻回に買い物に行きにくい状況ですが、肉や魚は冷凍保存したりするなど、なくならないようにしておくことが重要です。
- ・ 缶詰などで補充することも可能です。
- ・ 食品数を意識しておくことも大切です。買い物に行けなくなると、どうしても食品数が減りがちですが、毎日30品目の摂取を意識するようにしましょう。

C 交流で介護予防

- ・ 感染予防のためには、3密（密閉空間、密集場所、密接場面）を避けることが重要ですが、交流を保つことは介護予防に重要になります。
- ・ 直接会って話すことが難しい状況でも、電話やメールなどを使って家族や友人、近隣の方々となるべく交流を保ちましょう。



- ・ 散歩以外で外出する際には、マスクを着用するようにしましょう。
- ・ 直接会って話しをする際には、身体的距離(フィジカルディスタンス)といわれる2m程度の距離を保つようにしましょう。
- ・ こまめに手洗いを行うようにしましょう。