

外出自粛で急増!

# コロナフレイルにご注意を!



東京大学 高齢社会総合研究機構・未来ビジョン研究センター 教授  
医師・医学博士 飯島 勝矢 先生

## 「コロナフレイル」って?

新型コロナウイルス感染症予防のために、生活不活発（外出の自粛で社会参加が制限されたり、自宅にいる時間が増えるなど）になった結果、体力や気力が低下して、一気に老化が進むこと。

<健康>



2週間動かないでいると  
7年分もの筋肉が落ちるという研究結果も!  
(飯島勝矢 東大 2020)

筋肉量が減る



歩くのが遅くなる

認知機能が下がる

筋力低下による  
関節の痛み、  
転倒・骨折など

<要介護>



このような状態を  
**フレイル(虚弱)**と言います。  
コロナ禍で**急増**しています!

<とくに65歳以上は要注意>

コロナ禍で

・「**外出回数が減った**」人は・・・  
例年の約 **3倍**

(横山由香里 日本福祉大学 2020)

・「**歩行速度が低下した**」人は・・・  
**3.4倍**※

・「**筋肉量が減った**」人は・・・  
**2.8倍**※

※体を動かすことが減った人は、  
変わらない人と比べて、それぞれの項目がどれだけ増えたかを表示  
(飯島勝矢 東大 2020)

フレイルが**加速**しています!

## こんな変化はありませんか?

- 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

➡ 複数あてはまった人は要注意!フレイルになりかけているかもしれません!

# コロナフレイルを防ぎましょう

感染予防対策をするとともに、フレイルにならないように生活を見直しましょう

## ● フレイルを防ぐための3か条 ●

### ① 筋トレと日にあたる運動

フレイルを防ぐには、筋肉を減らさないこと、そして関節が固くならないようにすること。そのために、**筋肉を動かす運動（筋トレ）**をすることを心がけましょう。また、骨の健康のためには、**日光にあたることも大切**です。適切な感染予防をしつつ、外に出るようにしましょう。自分に合った正しい運動を教えてもらえる、インストラクターのいる**運動施設**を活用するのもおすすめです。



### ② 筋肉を減らさない食事

低栄養の食事はフレイルを加速させるとともに、免疫力も下げています。とくに「たんぱく質」が不足すると、筋肉量も減少してしまいます。フレイルを予防するためにも、**高齢の方ほど意識して、たんぱく質**をとるようにしましょう。



### ③ 家族や友人と支えあう

ちょっとしたあいさつや会話も大切です。**人との会話は、認知機能低下の予防**になります。コロナについても、正しい最新情報を共有することでストレスや不安の解消に役立ちます。感染予防をしながら、**人との交流の機会**を持つようにしましょう。



## 【企画・制作】健康二次被害防止コンソーシアム

「健康二次被害防止コンソーシアム」とは、医師・学者などの有識者、自治体、民間企業、個人の有志によって組成された組織です。

＼感染予防とともに健康にも目を向けて！／  
**コロナの「健康二次被害」を防ぎましょう**



健康二次被害防止  
コンソーシアム 公式サイト

健康二次被害防止コンソーシアム事務局

【配布】

〒108-0023 東京都港区芝浦 3-9-1 11F  
TEL: 03-6822-8927 E-mail: info@kenko-nijihigai.jp

長野市役所地域包括ケア推進課