

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

「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

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)

<要介護>



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、免疫力も下げたしま
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】

練馬区

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

コンソーシアムメンバーとして健康二次被害防止活動を推進しています