

# 人との関わりを増やして 体も心も健康に



日本老年学的評価研究機構(JAGES)代表理事  
千葉大学 予防医学センター 教授  
国立長寿医療研究センター 部長  
近藤 克則

● 自粛生活で、要介護やうつ、認知症のリスクが増えています

| コロナ禍 (2020年4・5月) に減った活動と健康リスクは? |

<回答数6000以上の活動の上位3つ>

## 1. 趣味(自宅外)の活動

➡ うつのリスクが**1.34倍**に!



## 2. スポーツ(運動)への参加

➡ **要支援・要介護**のリスクが**1.46倍**に!

うつのリスクが**1.37倍**に!



## 3. 友人・知人との対面

➡ **要支援・要介護**のリスクが**1.45倍**に!

うつのリスクが**1.29倍**に!



※9介護保険者(12市町)において、新型コロナ流行期(2020年4・5月)の活動頻度が流行前と比べて減少した人で、2020年12月~2021年2月の健康状態が悪化した人の調査結果からリスクを算出(JAGES調べ)

元より、**社会参加が少ないほど、認知症を発症する割合が高い**こともわかっています。

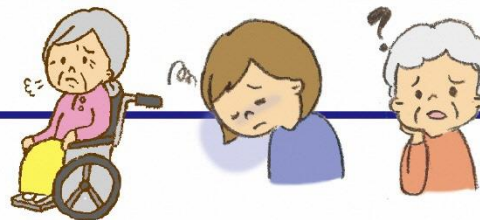


※24の自治体の後期高齢者約3万人を対象にした追跡調査結果。社会参加とは、趣味、スポーツ、町内会、ボランティア、老人クラブ、業界、宗教、政治のグループへの参加(JAGES調べ)



つまり、**社会参加が少ないと、**

**要介護、うつ、認知症のリスクが高まります。**





うつ・認知症などの健康二次被害を防止するために

## 感染予防をしながら外に出て 社会参加をしましょう

社会参加をしている人は、うつや認知症になりにくいことがわかっています。

趣味やスポーツなど、これまでの活動を再開したり、新しい交流の場に出かけたり、感染予防をしながら外に出て、積極的に社会参加をするようにしましょう。



## 人との関わり・社会参加 コロナ禍ではこんな工夫を!!

コロナ禍で外に出るのが心配な方は、インターネットを上手に活用しましょう。メールや音声通話でも効果がありますが、顔が見える「ビデオ通話」はとくに効果的です。

インターネットが使えない場合は、手紙やはがきでもいいので、人とのつながりを保ちましょう。

### 自粛中の高齢者の うつ発症を抑える効果の大きさ

ビデオ通話(顔が見えるもの)	45% ↓
手紙、はがき	35% ↓
ソーシャルメディア(SNS)	35% ↓
メールやチャットなど	25% ↓
音声通話(電話、LINE通話など)	18% ↓

(JAGES調べ)

顔を見ながら話すのが  
効果的!



## 【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

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

【配布】

# 練馬区

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