

コロナ渦で急増

怖いのは感染だけじゃない!

新型コロナの「健康二次被害」にご注意を

新型コロナウイルスの影響で外出を控えた結果、運動不足になったり、人との関わりが減っている人が増加しています。その中で懸念されるのが「健康二次被害」です。

コロナによる外出の自粛やテレワークで…

特に高齢の方は注意!

免疫力の低下

肥満や生活習慣病の悪化

ストレスによるこころの病

筋力低下による転倒・骨折

認知機能の低下



⇒ 病気の重症化・うつへ

⇒ 要介護・寝たきりへ

健康な高齢者が2週間家の中であまり動き回らないようにすると、脚の筋肉量が3.7%減少したという報告もあります。約3.7年分の老化に相当!

チェック

ご家族や地域の方で外出の自粛によって変わったことはありませんか?

- 散歩や買い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)
- 買い物に行けないなどでバランスの良い食事が出来ていない
- 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

運動をしている人は感染・重症化リスクが低い!!

研究結果から次のようなことが分かっています

運動習慣者は、市中感染リスクが31%低減され、感染症による死亡(主に肺炎)リスクが37%減少

- ①適度な運動は免疫力を高める
- ②運動をしている人は感染・重症化しづらい

コロナを予防するためにも、健康二次被害を減らすためにも適切な感染症対策をしたうえで、運動をすることが必要です。ご家族や地域の方にも、声掛けをして運動を勧めていきましょう!