

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

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、免疫力も下げてしま  
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】

小田原市健康づくり課

〒108-0023 東京都港区芝浦 3-9-1 11F

TEL:03-6822-8927 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