

運動不足 なっていませんか？

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、脚の筋肉が3.7%減少したという報告があります。(約3.7年分の老化に相当)

筋量・筋力
の低下

歩行速度の
低下

認知機能の
低下

転倒・骨折・寝たきり・持病の悪化・認知症発症など

コロナ流行前とは生活習慣が大きく変わっています。緊急事態宣言、不要不急の外出を控えることにより自宅にいる時間が長くなり、身体活動量が激減しています。

～身体活動量の減少による影響～

- 身体活動量が減少すると、糖尿病、脂質異常症、高血圧、骨粗鬆症、サルコペニアなどの生活習慣病の発症および悪化にかかわります。
- COVID-19による重症化のリスクとしても生活習慣病が関わります。生活習慣病に対する対策が大切です。
- 生活環境の変化によるストレスは睡眠障害やアルコール摂取量の増加にもつながります。

体力を落とさない工夫をしてみましょう。体調に異変を感じる際には速やかに医療機関への受診をしましょう。健康診断受診も重要です。