

感染症対策をしながら健康維持！



「コロナ禍でのフレイル予防」について

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム
研究部長 北村 明彦

区は東京都健康長寿医療センター研究所と共同して
フレイル予防事業に取り組んでいます。

新型コロナウイルス感染症との闘いが続いています。特に人口が密集する東京都では、感染防止のさまざまな社会的措置がとられる中で、行動の変革を迫られました。会話をするときはマスク越し、在宅勤務やオンライン会議、買い物は通販を利用、大勢での交流・イベントを控えるなどの生活が「新しい生活様式」として定着しつつあります。

こうした生活様式は感染症の予防には有効ですが、一方では、動かない、人と会わない、声を出さない生活につながりやすく、その結果として、気分は晴れずに憂鬱になるし、せめて免疫力を高めようと栄養を十分とり過ぎたあげくに太ってしまうということを経験しました。また、高齢の方は自宅に長くいることが増えますと、体や脳の衰えが進み、要介護状態の一手前のフレイルという状態になってしまいます。こうした心身の衰えを予防するためには、どうすればいいのでしょうか。コロナ禍は既に1年が経過していますので、この間に皆さんはそれぞれ工夫されてお過ごしになっていると思いますが、「人生100年時代の健康法」を追求する私なりに重要と考えられることをお伝えします。

①健康管理

新型コロナウイルス感染症だけでなくほかの病気にもかからないように気をつけましょう。風邪をひかない、飲食で体調を損なわない、そして持病の管理を含め不安があれば迷わずかかりつけ医に相談することです。

②できるだけ身体を動かすこと

感染症対策をとりながら、毎日の運動を心がけましょう。室内でも、座りっぱなしの時間を短くすることが大切です。

③行動の原動力となる「気力」を保つこと

一定の睡眠時間を維持した上で、「興味のあること」を「無理しない範囲」で続けること、心を許せる人と電話やメールなどで交流することです。1日1回は声を出して笑いたいですね。



フレイル予防については区HPでも公開中！▶

フレイルとは

からだやこころの機能低下によって、要介護に陥る危険性が高まっている状態をいいます。

例えば、これまでしていたことを「やらなく」なったり、「おっくう」になることはありませんか？ これもフレイルの重要なサインの1つ。フレイルを少しでも先送りすることが、健康寿命を延ばすカギです。

運動・栄養・社会参加
3つがそろって
フレイル予防効果はより高まる

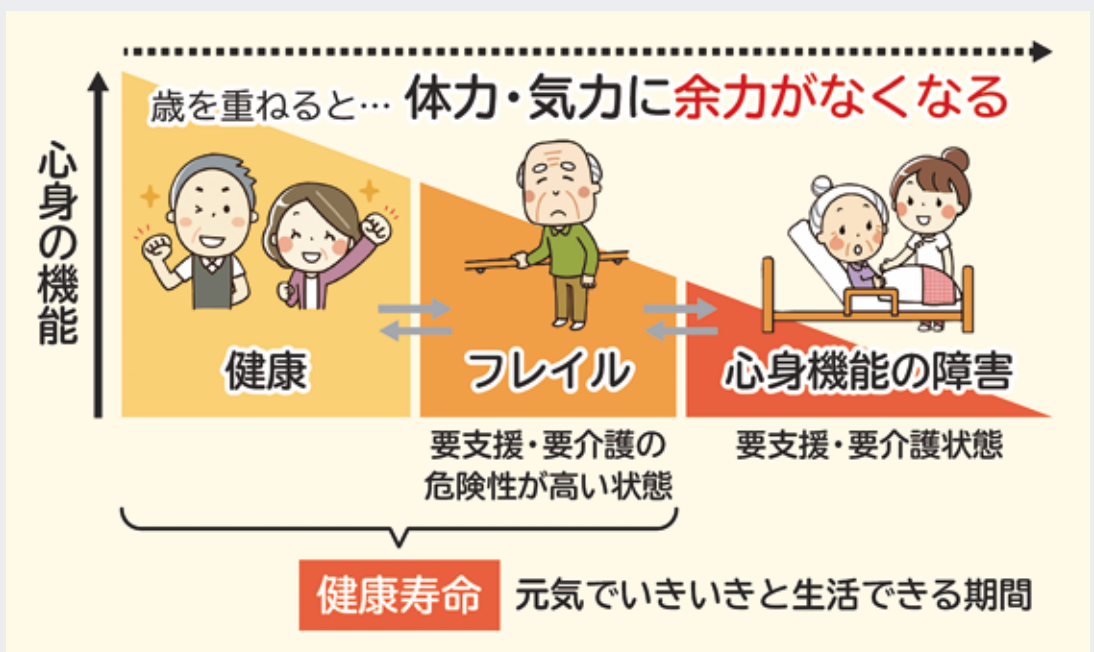


「大田区シニアの健康長寿に向けた実態調査2016・2018」の結果、運動・栄養・社会参加のうち、2つ以上の項目を実践することで、フレイル予防や介護予防効果がさらに高まることがわかりました。みなさんの地域活動でも、足りない要素を“ちょい足し”してみませんか？

“ちょい足し”の例

- 体操教室に栄養チェックをちょい足し
- 趣味活動に筋力運動をちょい足し

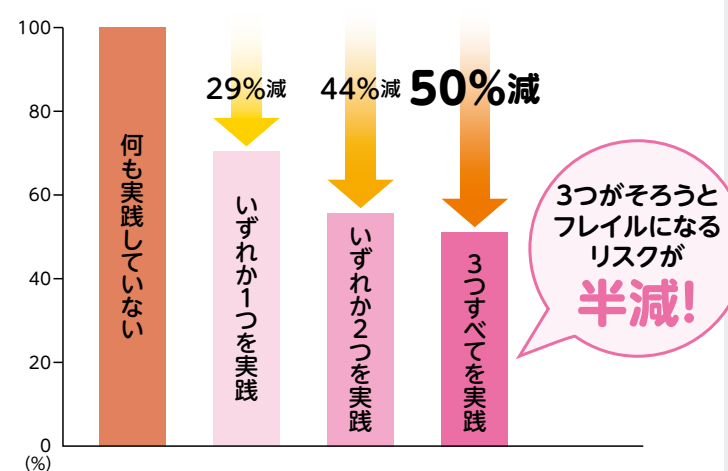
栄養チェックや筋力運動については
4ページを参照



2年後に
フレイルになる
リスク

- 運動
週1回以上の運動実践
- 栄養
※食品摂取多様性得点
4点以上
- 社会参加
月1回以上の社会活動

「大田区シニアの健康長寿に向けた実態調査(2016-2018)」より



※食品摂取多様性得点とは

最近1週間のうち、10種類の食品(魚、油、肉、牛乳、緑黄色野菜、海藻、いも、卵、大豆製品、果物)をほぼ毎日食べる場合は「1点」、そうでない場合は「0点」で1週間の合計点を出します。