

# With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために

## ご高齢の方向け

### 最近、こんな事ありませんか？

#### ⚠️ こんな人は要注意

- ✓ 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できていない
- ✓ 他の人に同じことを何度も尋ねたり、物忘れが気になるようになった

#### 適度な運動・スポーツは...

- フレイル・ロコモを予防
- 認知症のリスクを下げる など

元気で長生きすることにつながります。



### 感染をしっかりと予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
  - 咳エチケットの徹底
  - こまめに換気
  - 3密の回避
  - 適切な生活習慣
  - 毎朝の体温測定・健康チェック
- 発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

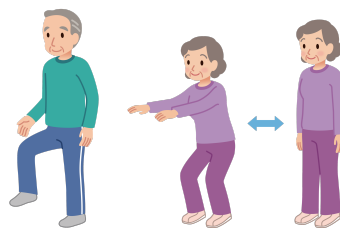
#### Step1.

座っている時間を減らす



#### Step2.

片足立ちやスクワットなどの  
下肢筋トレ



#### Step3.

散歩や健康体操など



感染予防対策をしっかりとした上でサークル活動など人との交流、買い物などの外出も健康を保つ上で重要です。厚生労働省の健康日本 21（第二次）では、65歳以上の方の1日当たりの歩数の目標は**男性 7000 歩、女性 6000 歩**です。

無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。  
病気や痛みなどがある方は、かかりつけ医に相談してください。



(左) 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  
スポーツ・運動の留意点と運動事例について (右)



スポーツ庁  
JAPAN SPORTS AGENCY