

# With コロナ時代に高齢者の健康二次被害を スポーツや社会参加で予防するために

## 人との接触を避けて外出を自粛したことによる健康二次被害

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、認知症の発症など

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！

## 健康二次被害を防止するために

### 高齢者ご自身へ

- ✓ 「歩く速度が遅くなった」や「物忘れが増えた」など、日常生活で変化したことを確認しましょう。
- ✓ 心身ともに健康であるためには、運動・スポーツを続けることが大切です。
- ✓ 感染予防に努めながら、買い物や園芸作業など、外出して体を動かしましょう。
- ✓ 感染予防対策がとられている地域のコミュニティや運動教室等に参加しましょう。
- ✓ バランスのよい食事を摂りましょう。



### 高齢者のご家族や地域で見守りをする方へ

- ✓ 会話や声掛けをして近所での散歩など体を動かすように勧めましょう。
- ✓ 日々連絡を取り、外出や身体活動の状況、行動や言動などの変化に留意しましょう。
- ✓ 直接会えない場合は、パソコンやスマートフォンを活用して、テレビ電話等のリアルタイムの動画通信でつながりを保ちましょう。
- ✓ 感染症対策を実施し、各種運動教室等を実施・再開しましょう。



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



スポーツ庁  
JAPAN SPORTS AGENCY