

# 活動をひかえたすべての人に危険が！ コロナ禍で増える要介護 今すぐ予防を！！



日本老年学的評価研究機構  
(JAGES)代表理事  
千葉大学 予防医学センター 教授  
国立長寿医療研究センター 部長

近藤 克則

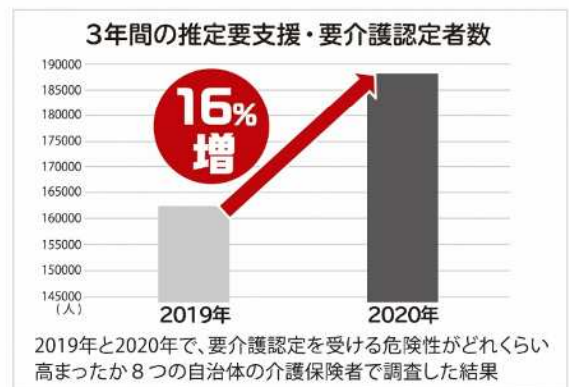
## ● コロナ禍で「要支援・要介護が増える」可能性があります

感染予防のために外出をひかえ、運動や社会参加といった活動機会が減っている人が増えています。活動の機会が減ると、筋肉が減って、足腰が弱ってしまいます。そのままにしておくと、歩行困難や寝たきりといった、要支援・要介護となる人が増えてしまうのです。



コロナ流行前の2019年と、流行後2020年のデータを比較した結果、3年で要支援・要介護認定を受ける人が25,378人増加(約16%増)すると推定されています。

出典:竹内寛貴ほか, COVID-19流行前・流行中の推定要介護認定者数・介護給付費の変化:JAGES  
日本老年社会学会 第64回大会 2022. 要支援・要介護リスク点数(Tsuji 2018)を用いて算出



## ● こんなことがあったら、要注意！

(JAGES要支援・要介護リスク評価尺度より)

- バスや電車を使って一人で外出できない
- 日用品の買い物ができない
- 銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分でできない
- 階段を手すりや壁をつたわず昇れない
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない
- 15分くらい続けて歩いていない
- この1年間に転んだことがある
- 転倒に対する不安が大きい
- 昨年と比べて外出の回数が減っている
- 体重(kg)÷身長(cm)÷身長(cm)が18.5未満

当てはまるものが多いほど、**要介護のリスクが高くなっている可能性が...**！

要介護のリスクを下げるために、できることは？

裏面で  
チェック ➡

# 要介護を防ぐために 人とかかわり、体を動かしましょう！

## 人との会話で一緒に笑う

対面での友人や家族との交流はもちろん、  
難しい場合はビデオ通話といったインターネットを  
活用した方法でもOK！

「一人でのいるときのみ笑う」人と比べて

「友人と笑う」人は要介護リスクが約30%低いという調査結果も。<sup>※</sup>



## スポーツや町内会、ボランティアなどへの参加

地域の集まりなど様々な社会参加が要介護リスクを抑制<sup>※</sup>します。  
ぜひ、参加してみましょう。



## 人と一緒に運動をする

一人よりもグループで運動をするほうが要介護のリスクが低い<sup>※</sup>  
ことが明らかに。

さらに年に数回よりも、週に1回以上、運動をする場に参加して  
いる方のほうがさらにリスクが低くなります。



要介護を防ぐためにも「人とかかわり、体を動かす」がとても大切  
だということが様々な調査で明らかになっています。  
ぜひ周りの方を誘って、地域の集まりや体を動かす機会を作って  
みましょう。

※JAGES調べ

## 【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

〒108-0023 東京都港区芝浦 3-9-1 11F  
E-mail: info@kenko-nijihigai.jp

【配布】

# 練馬区

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