

# 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

## お子さんを持つご家族向け

### 最近お子さんは元気ですか？

- 生活リズムが乱れていませんか。
- 毎日 60 分以上、体を動かしていますか。
- 毎日、楽しそうに笑っていますか。
- 1 か月で急な体重の増減はありませんか。
- 集中力が続かないことや集中できないことはありませんか。
- イライラしたり、怒りっぽくなったりしていませんか。
- 以前より、甘えたりわがままになっていませんか。
- 寝つきが悪くなったり、睡眠時間が短くなっていませんか。



毎日、お子さんの顔をどれくらい見えていますか。

### 適度な運動・スポーツは ...

- 健康的な成長・発達、体力の向上
- 将来にわたって疾病リスク低下
- 基本的動作スキルや社会性の習得

大事な成長期に適度な運動・スポーツをしないと、心身の健康に悪影響を及ぼします。

### 感染をしっかり予防しながら、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.

一緒に買い物や掃除などをして体を動かそう！



片付け、草むしり、散歩、自転車なども Good！

#### Step2.

親子で一緒に遊ぼう！



縄跳び、ボール遊び、鬼ごっこなど。テレビや動画サイトで子供向け体操を一緒に行うのも Good！

#### Step3.

運動・スポーツをしよう！



サッカー、水泳、野球、ダンスなど。

WHO は、**子供は毎日 60 分以上の中高強度の身体活動※を行うこと**を推奨しています。

※軽く息が弾む程度以上のもの。

お子さんが、徐々に運動・スポーツをするときは怪我をする危険性が高まるので、無理せず、少しずつ体を動かすようにしていきましょう。ご家族や大人の方がしっかりと見守ることが大切です。



# 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。



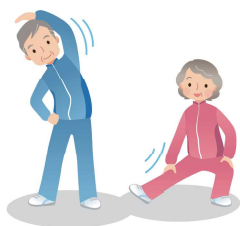
## 感染をしっかり予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- |                                      |                                    |   |
|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> まめに手洗い・手指消毒 | <input type="checkbox"/> 咳エチケットの徹底 | <input type="checkbox"/> こまめに換気         |
| <input type="checkbox"/> 3密の回避       | <input type="checkbox"/> 適切な生活習慣   | <input type="checkbox"/> 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

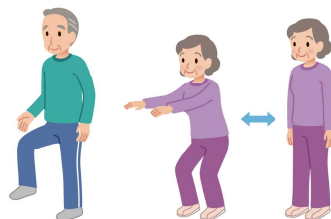
### Step1.

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

# 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

## テレワークで座位時間が増えた方向け

### テレワークで座っている時間が増えていませんか？

#### 座りすぎは心と体に悪影響です！

1日に11時間以上座っている人は4時間未満の人と比べ死亡リスクが40%も高まるといわれています。



#### ⚠️ こんな人は要注意

- ✓ テレワークで一日中座りっぱなし
- ✓ 座りすぎで腰痛・肩こりが辛い
- ✓ 最近何だか気分が落ち込みがち
- ✓ 通勤しなくなった／通勤することが減った

#### 適度な運動・スポーツは...

- 高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防
- 肩こり・腰痛の改善や疲労回復
- 気分爽快・ストレス解消・抑うつ状態の改善 など

### 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

- |                                      |                                    |   |
|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> まめに手洗い・手指消毒 | <input type="checkbox"/> 咳エチケットの徹底 | <input type="checkbox"/> こまめに換気         |
| <input type="checkbox"/> 3密の回避       | <input type="checkbox"/> 適切な生活習慣   | <input type="checkbox"/> 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.

日常生活で動くことを意識



こまめに立ち上がる、家事を積極的にする、階段を上り下りする等。

#### Step2.

ストレッチや軽い体操



ヨガや筋トレ等の動画を見ながら行うと Good！

#### Step3.

ウォーキング・ジョギングなど



スポーツクラブなどで汗をかくのも Good！

WHO は、成人は週に150分以上の中強度の身体活動※を行うことを推奨しています。

※ウォーキングやゴルフなど、軽く息が弾む程度のもの。

また、30分に1回立ち上がり動く、座り過ぎによる健康リスクを軽減すると言われています。

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。



# 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

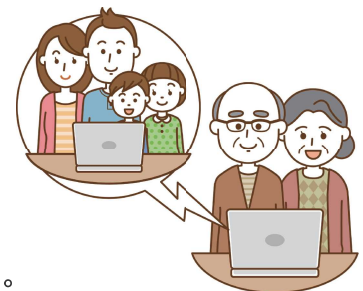
### 高齢者ご自身へ

- ✓ 「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

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  
～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～

令和2年11月13日  
ス ポ ー ツ 庁

## 1 趣旨等

本年4月に緊急事態宣言が発出され、5月には解除されたものの、現在においても新型コロナウイルス感染症（以下「コロナ感染症」といいます。）を懸念する声は続いています。

コロナ感染症が社会に及ぼした影響としては経済的活動に係るものが目立ちますが、外出の自粛により人々の身体活動の機会が減少した結果、筋肉量の低下や基礎疾患の悪化、認知機能の低下等の「健康二次被害」も懸念されています。

このため、With コロナ時代における新しい生活様式に対応し、スポーツ<sup>※1</sup>や人と人とのコミュニケーションを通して、高齢者の方々に心身ともに健康的な生活を送っていただけるよう、高齢者御自身や高齢者の御家族、地域で見守りをしている方々に取り組んでいただきたいことを取りまとめましたので活用をお願いします。

なお、本ガイドラインは、現段階で得られている知見等を踏まえ、取りまとめているものです。今後の知見の集積及び各地域の感染状況等によって、逐次見直しが行われることがあることに御留意をお願いします。

※1 スポーツは、スポーツ基本法において、「心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自立心その他の精神の涵養（かんよう）等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動」とされています。具体的には、競技としてルールに則り他者と競い合い自らの限界に挑戦するものや、健康維持や仲間との交流など多様な目的で行われるものがあり、散歩やダンス、健康体操、ハイキング、サイクリングもスポーツとして捉えられています。本ガイドラインでは、一般的に「運動」と呼ばれる活動についても「スポーツ」と統一して表現します。

## 2 コロナ感染症による外出の自粛が健康に及ぼす影響について

コロナ感染症の感染拡大を防止するために外出を自粛し、人と人との直接的な接触を避けるようになった方も多いためと思われます。こうした生活様式の変化により、高齢者の健康にどのような影響があるのかについて、国内の研究機関による調査研究が行われています<sup>※2</sup>。これらの研究は、知見の収集段階のものも含まれますが、健康二次被害につながるものとして、外出頻度の著明な低下によると考えられる筋肉量の低下、歩行速度の低下及び認知機能の低下等を指摘しています。

また、高齢者については、数週間程度の活動量の低下により、通常の活動量を維持した生活の数年以上の筋肉量が低下するとの研究結果も示されています。

このほかにも、医療関係者からは、高齢者が外出しなかったことによる健康二次被害は、外出したことによるコロナ感染症の感染リスクを上回るとの指摘がなされています。

※2 東京大学高齢社会総合研究機構、千葉大学予防医学センター、筑波大学人間総合科学学術院 ほか

### 3 健康二次被害を防止するために取り組んでいただきたいこと

#### (1) 高齢者御自身に取り組んでいただきたいこと

##### ① 外出の自粛によって変わったことを確認しましょう

まずは、以下の項目について該当するものがあるか、考えてみましょう。

- ・ 散歩や買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るようになり、物忘れが気になるようになった
- ・ 以前と比べると、ふくらはぎが細くなった
- ・ 家族や友人との接触も減ったため会話が減り、滑舌が悪くなってきた
- ・ 最近、楽しいと感じることがほとんどない

##### ② With コロナ時代における健康の保持増進の重要性について理解しましょう

適度に体を動かすことは自己免疫力を高め、ウイルス性感染症の予防に役立つと言われています。これはコロナ感染症だけでなく、インフルエンザ感染症等の予防にも有効だと考えられています。（バランスの良い食事と良質な睡眠を共にとることで、この効果が得られます。）

コロナ感染症を「正しく」恐れて感染を予防するための対策を講じることは必要ですが、同時に外出の自粛による身体活動の低下によって、心身への影響があることも知っておく必要があります。

外出の自粛により身体活動が低下した場合には、筋肉量が低下して要介護状態になりやすいフレイル<sup>※3</sup>やロコモティブシンドローム<sup>※4</sup>につながりやすくなります。

また、2型糖尿病等の基礎疾患をお持ちの方については、身体活動の低下が基礎疾患の悪化につながりやすくなります。

このほか、外出の自粛は人との会話の機会を減らし、その結果として認知機能の低下にもつながる恐れがあると指摘されています。

※3 フレイルとは、日本老年医学会において、「高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱



性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態で、筋力の低下により動作の俊敏性が失われて転倒しやすくなるような身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題を含む概念」とされています。

※4 ロコモティブシンドロームとは、日本整形外科学会において、「運動器の障害のために移動機能の低下を来した状態」とされています。

### ③ 外出して体を動かしましょう

#### ア できることから取り組みましょう

最初に、御自身の体調、そして、コロナ感染症を予防するための対策について確認しましょう。【参考資料1】

その上で、3(1)①の項目に該当がある方はもちろん、そうでない方も外出して体を動かしましょう。身体活動は走ったり体操したりするだけでなく、買物に出かけることや家庭菜園などの園芸作業等、日常生活で体を動かすことも含まれます。気負わずに取り組んでください。

#### イ 日々の身体活動の目標を作りましょう

活動的であるためには、毎日の身体活動の目標を決めておくことが適当です。無理をする必要はなく、少し頑張れば達成できるような目標で大丈夫です。

例えばウォーキングについては、厚生労働省が掲げている「健康日本21(第二次)」では、日常生活における歩数について、65歳以上は男性7,000歩/日、女性6,000歩/日を目標としています。「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」においては、高齢者については「じっとしていないで1日40分(横になったままや座ったままにならなければどんな動きでも良いので、身体活動を毎日40分行うこと)」が推奨されています。また、日々の生活の中で身体活動を行う時間等を決めておくことで、一定の生活サイクルを維持していくことも適当です。

#### ウ スポーツ習慣がない方について

日常でスポーツ習慣がない方については、世界保健機関(WHO)が公表している「コロナ感染症の感染拡大時も活動的に(Be Active during COVID-19)」の中に、このような場合のスポーツの方法が次のとおり示されています。こちらを参考にいきましょう。

- ・ ウォーキングのような負荷が少なく、ゆっくりとした低い強度の身体活動から始める。
- ・ 5～10分程度の短い時間から始め、2～3週間かけて徐々に30分間やそれ以上の時間に伸ばしていく。
- ・ 短い時間でのスポーツの頻度を増やしていく方が、長時間続けてスポーツするよりも安全で望ましい。

④ 地域のコミュニティやスポーツ教室等に参加しましょう

地域の習い事の集まりやスポーツ教室のほか、御近所や知り合いの方とのコミュニティに参加するなど、人と人とのつながりの機会を持ちましょう。マスクの着用と手指洗いの実施、3つの密（密閉・密集・密接）を避けることだけでも、しっかりと感染予防につながるので、コロナ感染症を必要以上に恐れる必要はありません。

地域のコミュニティやスポーツ教室等に参加することは、閉じこもりがちな生活の中で、よい気分転換になりますし、認知機能の低下を防止する上でも有効です。

また、スポーツ教室などのサークル活動やスポーツクラブなどのスポーツ施設等が再開したら、是非積極的に参加・利用しましょう。その際、参加するイベントや、使用する施設がガイドライン等に沿って感染予防対策にしっかりと取り組んでいるかどうかを確認しましょう。【参考資料2】

⑤ バランスの良い食事を摂りましょう

コロナ感染症の影響で外出頻度が著明に低下した高齢者を対象とした調査研究では、「（買物に行けないために）食材が手に入らない」、「バランスの良い食事ができていない」と回答する方が多くなっています。また、こうした方は、欠食頻度も上がっているとの指摘がなされています。

バランスのよい食事は健康保持の基本になります。難しく考えることはありませんので、コロナ感染症が広がる以前の食生活をイメージして、いろいろな食材の入手や調理方法にひと手間をかけて食事を楽しみましょう。

⑥ スポーツの仕方がわからない場合等について

コロナ感染症の感染防止対策、健康を保持増進するためのスポーツといった情報は、スポーツ庁や厚生労働省、医学団体、大学等がホームページ等で公表していますので、そちらを御覧ください。【参考資料3・4】

なお、外出が難しい場合には、自宅でできる体操等がテレビや新聞、動画配信サイトで取り上げられていますので、上記のホームページを閲覧できなくても、身近な情報を活用して健康づくりに取り組みましょう。

(2) 高齢者の御家族や地域で見守りをしている方々に取り組んでいただきたいこと

実家等が高齢者だけの世帯になっており、それを遠く離れた地域から見守られる御家族や、地域で高齢者の世帯を見守っておられる方々については、このような難しい状況下だからこそ、お互いのつながりを維持していただくようお願いします。



スポーツという観点とは異なるものもありますが、具体的には、以下のような取組が望まれます。

① 会話（声かけ）をしてスポーツを勧めましょう

電話や訪問によって会話をしましょう。そして、できれば近所を散歩する等、体を動かすように勧めてください。

② 手紙や写真でつながりましょう

電子メールやデジタル写真で近況や日々の出来事を御家族や御友人らとやりとりしましょう。その際、その日の外出状況等、身体活動の状況を確認してください。その日の天候や体調にもよりますが、身体活動が少ないようなら無理のない範囲で、体を動かすように勧めてください。

③ オンラインの活用も考えましょう

スマートフォンやインターネットに接続されたパソコンがあれば、テレビ電話でつながることは容易です。

ただし、こうした機器の操作に慣れていない高齢者にとっては難しい場合もあります。最近ではスマートフォンをお持ちの高齢者が増えていますので、御家族からアプリケーションのダウンロードやテレビ電話の使い方について、やさしく教えてあげてください。対面にはかないませんが、リアルタイムの動画通信は、感染予防をしながらつながりを保つ意味で、優れたシステムといえます。

④ 各種スポーツ教室等を実施・再開しましょう

地域住民主体のスポーツ教室等の主催者や世話役をしている方々におかれては、【参考資料4】のガイドライン等を参考に感染症対策をしっかりと行った上で、各種活動を再開し、高齢者を含めた住民の皆さんがスポーツする機会を設けていただくようお願いします。参加される方々とともに、コロナ感染症を「正しく」恐れて感染を予防するための対策をした上で、皆さんが元気になれるような開催方法を一緒に考えていただきたいと思います。

また、高齢者の御家族におかれても、外出自粛による健康二次被害を理解いただき、感染リスクを避けながら日常を楽しむよう、呼び掛けていただければと思います。今後のコロナ感染症や加齢による寝たきりの予防の観点からも各種スポーツ教室やスポーツクラブ等への参加を通じた健康づくりとしてのスポーツへの参加を促していただきたいと思います。

その場合、参画するイベントや、利用する施設がガイドライン等に沿って感染予防対策にしっかりと取り組んでいるかどうかの確認をお願いします。【参考資料4】

## 【参考資料】

1. 厚生労働省：新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践例を公表しました  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_newlifestyle.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html)
  
2. 各種ガイドライン
  - 1) 厚生労働省：通いの場に参加するための留意点（参加者向け、運営者・リーダー向け）  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000636964.pdf>  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000636966.pdf>
  - 2) スポーツ庁：社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン  
[https://www.mext.go.jp/sports/content/20200514-spt\\_sseisaku01-000007106\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20200514-spt_sseisaku01-000007106_1.pdf)
  - 3) 日本スポーツ協会・日本障がい者スポーツ協会：スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン  
<https://www.japan-sports.or.jp/about/tabid1278.html>  
[https://www.jsad.or.jp/news/detail/20201002\\_002238.html](https://www.jsad.or.jp/news/detail/20201002_002238.html)
  - 4) （一社）日本フィットネス産業協会：フィットネス関連施設における新型コロナウイルス対応ガイドライン  
<https://www.fia.or.jp/public/19525/>
  - 5) 内閣官房：業種ごとの新型コロナウイルス感染症予防ガイドライン一覧  
<https://corona.go.jp/>
  
3. スポーツ庁：新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について  
[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/jsa\\_00010.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html)
  
4. 厚生労働省：地域がいきいき 集まろう！通いの場  
<https://kayoinoba.mhlw.go.jp>

協力：公益社団法人日本医師会

東京大学 未来ビジョン研究センター 教授 飯島勝矢  
筑波大学 人間総合科学学術院 教授 久野譜也