

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

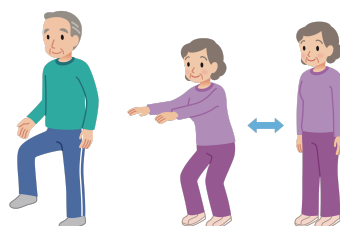
Step1.

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