

運動不足の状況と 「健康二次被害」の検証データ



テレワーク導入後

1日の歩数が約**4,000歩**減少

- ◎調査:筑波大学大学院、健康機器メーカー
- ◎対象:東京都内の大手企業社員100人



新型コロナウイルス感染拡大前後で
高齢者の身体活動時間が約**3割**減少
(1週間あたり約60分)

- ◎調査:国立長寿医療研究センター
- ◎対象:8都府県の65~84歳高齢者1,600人



運動不足や社会参加の制限で
健康状態の悪化を感じる人は自粛前の**5倍**

- ◎調査:筑波大学大学院、新潟県見附市
- ◎対象:同市の60~80代高齢者339人



新型コロナウイルス流行の影響で
認知症の人の症状悪化を専門医の**40%**が認める
(多く認める...8%、少数認める...32%)

- ◎調査:日本認知症学会
- ◎対象:同認定専門医357人

●バックナンバーはこちら

健康見る・知る・予防する

検索

<http://www.hokkaido.med.or.jp/>

不活発な生活による 「健康二次被害」を防ごう!

健康見る知る予防



制作・発行 北海道医師会 地域保健部
札幌市中央区大通西6丁目 ☎011(231)1726
2021年7月作成

協力 ホクレン

With
コロナ
時代の
健康訓



コロナ禍の運動不足や、人との交流機会の減少は
体力・筋肉量の低下、生活習慣病の悪化、認知機能低下などの
健康二次被害を招くおそれがあります。
その予防に向けて実践したい運動や栄養摂取などのポイントを
新しい生活様式の「健康訓」としてまとめました。

(※運動不足の状況と、健康二次被害の検証データは裏面に)

30分に1回 立ち上がり動く^①

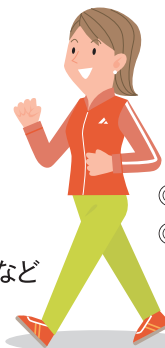
◎例えば、テレワーク中



身体活動を増やす^②

生活活動

- ◎家事
- ◎買い物
- ◎庭仕事など



運動

- ◎ウォーキング
- ◎サイクリングなど

【ポイント解説】

①世界保健機関(WHO)は、**座りすぎ**は**総死亡率の上昇**や、**肥満**、**心臓病**、**がん**、**糖尿病**などの増加に悪影響を及ぼすとし、座りっぱなしの時間を減らすよう提唱しています。30分～1時間ごとに立ち上がり、少し体を動かすだけでも健康効果があるとしています。

②身体活動量の目安(WHO推奨)



子ども(5～17歳)

中～高強度の身体活動を
毎日**60分**以上



成人(18～64歳)

中強度の身体活動を
週**150分**以上



高齢者(65歳以上)

中強度の身体活動を
週**150分**以上

*中強度は、軽く息が弾むくらいが目安 *無理せず少しずつ体を動かしましょう
*健康に不安がある人は、かかりつけ医の指導の下で行いましょう

家族や友人との つながりを保つ^③

◎電話、メール、
ビデオ通話も活用



口の中を清潔に保つ^⑤



- ◎食後の歯みがき、うがい、舌の清掃など
- ◎お口の健康は全身の健康につながります!

③外出自粛で人との交流や会話が減った高齢者は、**認知機能**や**口の機能低下**、**フレイル***が進みやすい状況と指摘されます。家族は電話やオンラインを活用して生活の様子を見守り、言動の変化に留意しましょう。

*フレイル＝虚弱。心身の機能と活力の低下

1日3回 バランスよい食事^④



必要な医療機関の 受診を控えない^⑥



⚠ 過度な受診控えは
健康リスクを高めることも

④バランスよい食事は**健康保持**の基本で、感染症予防にも重要です。

=Point=

- ◎毎回の食事で、**主食**(ごはん・パンなど)、**主菜**(肉・魚・卵・大豆製品など)、**副菜**(野菜・きのこなど)を食べる
- ◎毎日1～2回、**牛乳・乳製品**、**果物**をとる

⑤口の中を清潔にし、口腔粘膜の抵抗性を保つことは、**新型コロナウイルス**や**誤嚥性肺炎**などの**感染症予防**につながります。

⑥必要な受診(例)

- ◎予防接種・乳幼児健診
- ◎持病の治療、歯科治療、
- ◎定期健診、がん検診 など

参考資料 / 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(スポーツ庁)、WHO身体活動・座位行動ガイドライン日本語版(2021年)、日本歯科医師連盟ポスター、上手な医療のかかり方リーフレット(厚生労働省) ほか

自粛生活での 変化を確認する^①

- ☑外出や人との交流が減った
- ☑歩くスピードが遅くなった
- ☑以前と比べ、ふくらはぎが細くなった
- ☑物忘れが増えた など



免疫力を高める 生活習慣を心がける^②

- ①適度な運動
(お家では筋トレなど)
- ②バランスよい食事
- ③質のよい睡眠



地域の集まりに 参加する^③

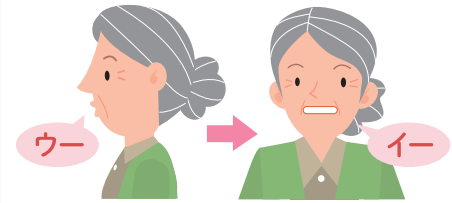


- ◎習い事
- ◎ご近所交流
- ◎スポーツ教室 など

! 感染予防対策が
取られているか事前に確認!

口の体操を行う^⑤

ウーと口をすぼめる イーと横に開く



図c (例) 口・舌の動きを
スムーズにする体操

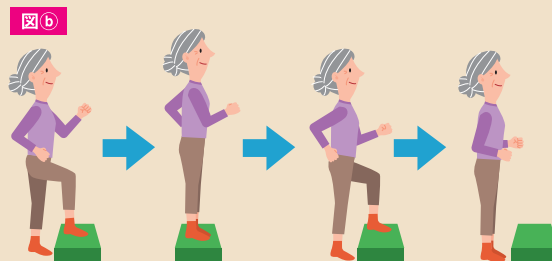
【ポイント解説】

① 筋肉の衰えチェック「指輪っかテスト」
両手の親指と人差し指で輪を作り、利き足と反対のふくらはぎの一番太い部分を囲む。



※**隙間ができる**人は、筋肉量と筋力が減弱する**サルコペニア**の発症や、転倒・骨折のリスクが高い状態と評価されます。

② お家でできる下肢の筋トレ
ひざ伸ばし **図a** …ひざを片方ずつ、まっすぐ伸ばし、数秒保持してゆっくり戻す。
踏み台昇降 **図b** …片足ずつ踏み台に乗り、台の上に乗っすぐ立つ。最初に乗せた足から床に下ろし、元に戻る。次は逆の足から。



外に出て 体を動かす

- ◎買い物などの生活活動
- ◎ウォーキングなどの運動



! マスク着用など
感染予防対策はしっかりと!

たんぱく質を意識してとる^④

- ◎肉類
- ◎魚介類
- ◎卵類
- ◎牛乳・乳製品
- ◎大豆製品



! 体重1kgあたりたんぱく質
1g以上の摂取が目標(1日)

④ 要介護の原因となるフレイルやサルコペニア予防のため、食生活では筋肉の材料となる**たんぱく質**に加え、**糖質**、**脂質**の3大エネルギー源をしっかりとりましょう。牛乳はたんぱく質やカルシウムを豊富に含み、**そのまま飲める手軽さ**が利点です。

⑤ 自粛生活で会話や口を動かす機会が減り、高齢者を中心に話す、食べるなどの**口の機能低下**がみられます。日本歯科医師会は、予防と機能回復のための**口腔体操**(例 **図c** **図d**)をホームページで公開しています。

飲み込むパワーをつける体操
舌を少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む



うし

5年を健康に!



毎日牛乳モ～1杯

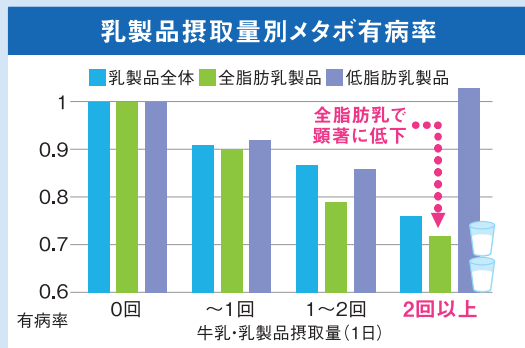
うし

5年を健康に!



毎日牛乳モ～1杯

evidence.1 1日2回以上の摂取でメタボの有病率が低下

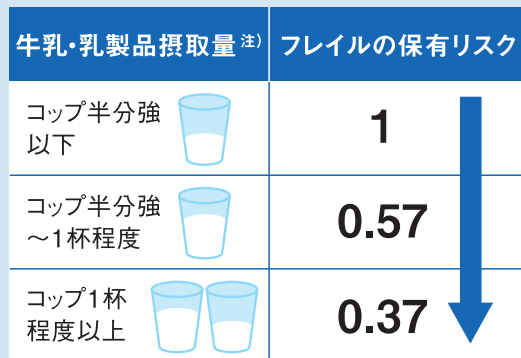


出典:BMJ Open Diab Res Care 2020;8:e001145.
 ※牛乳・乳製品を摂取しない群を「1」とした場合の割合
 ※1回摂取量…牛乳1グラス、ヨーグルト1カップ、チーズ1スライス、バター1スプーン

世界21カ国・約15万人を対象にした大規模疫学研究で、牛乳・乳製品を1日2回以上摂取する群はメタボの有病率が低く、低脂肪乳より全脂肪乳の摂取群で有病率は顕著に低下しました。

乳脂肪に加え、牛乳に含まれる多様な栄養成分の相互作用によって、健康への機能性が発揮されているとの見方が有力です。

evidence.3 牛乳・乳製品の摂取量が多い人はフレイルになりにくい



出典:高齢者の牛乳・乳製品摂取及び食品摂取の多様性とフレイル・サルコペニアの予防に関する研究(東京都健康長寿医療センター研究所)
 ※注)牛乳に換算した場合の目安
 ※1日あたりの摂取エネルギー2,000kcalの場合

健康と要介護の中間段階であるフレイルの保有リスクは、牛乳・乳製品(チーズ・ヨーグルトなど)の摂取量が少ない群を「1」とした場合、摂取量が多い群では「0.37」まで低下し、牛乳・乳製品はフレイルの有力な防御因子として注目されています。

長引く自粛生活の「コロナフレイル」対策に、「毎日牛乳もう1杯」を取り入れてはいかがでしょうか。

すごいぞ! 牛乳のチカラ



●北海道の牛乳・乳製品情報はこちら

ミルクランド北海道

検索

<https://www.milkland-hokkaido.com/>

evidence.2 栄養価の高い牛乳・乳製品が、健康な免疫系をサポートできる

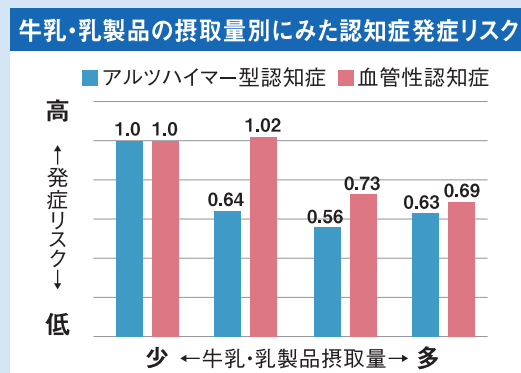
牛乳・乳製品の栄養成分と免疫機能との関係	
たんぱく質	免疫の正常な発達に不可欠
ビタミンA	粘膜強化
亜鉛	細胞性免疫増強
セレン	
ビタミンB ₁₂	免疫細胞活性
ビタミンD	抗炎症

出典:国際酪農連盟ファクトシート
 「健康な免疫系をサポートする牛乳・乳製品の役割」ほか

日本と英国の栄養士会は、免疫機能には多様な栄養素が関与するとして、いろいろな食品からのバランスよい栄養摂取を推奨しています。

牛乳・乳製品は、その高い栄養価から免疫において重要な役割を果たしています。チーズやヨーグルトの乳酸菌・ビフィズス菌には、免疫細胞が集中する腸内環境を整える機能性も認められます。

evidence.4 牛乳をよく飲む人ほど認知症の発症率が低下



出典1):Ozawa M,et.al. J Am Geriatr Soc 2014
 出典2):日本栄養・食糧学会誌 2015;68(3):101-11
 ※牛乳・乳製品摂取量が少ない群を「1」とした場合の割合

世界的に評価の高い久山町(福岡県)研究¹⁾で、牛乳・乳製品の摂取量増加に伴い、2つの認知症の発症率が最大3～4割低下しました。牛乳・乳製品に豊富なカルシウムやホエイたんぱく質などの成分が、認知症に対し予防的に機能すると推察されています。

別の疫学研究²⁾では、牛乳・乳製品の脂肪酸が、認知機能の低下を抑える可能性も報告されています。