

共同開催

第16回 健康はままつ21講演会



第2回 市民公開 健康講座 はままつ健康フォーラム

YouTube
公開

「健康はままつ21」は、専門的な知識と経験が豊富な講師が医療について分かりやすく講演するものです。正確な情報を得て、生活の質の向上や病気の予防や予測へつなげていきましょう。

今回の講演は「コロナ禍における健康管理」と題して、コロナ禍がもたらす健康二次被害への対策などについて解説していただきました。なお、今回は新型コロナウイルス感染症対策のため、9月26日(土)に講演の内容を収録いたしました。

新型コロナウイルスの感染予防のために3密を避けるように呼びかけられています。密閉空間、密集している場所、近距離での会話が行われる密閉空間、これが3密です。これによって外出の自粛、社会との交流減少、買い物控えなどが起こっています。

コロナ禍で「フレイル」が問題になっています。フレイルとは加齢による心身が老い衰えた状態のことです。

要介護になる前の虚弱状態の段階です。事前に早く気づいて対応され

ば身体面を中心に予防できます。

ベッド上で安静にしていると、高齢

者は1日で0.5%（若年者は0.1%）筋肉

が減少します。日本人高齢者の年間

筋肉量減少率は女性が0.9%、男性0.6%

%なので、2日間安静にしていると筋

肉は約1歳年をとることが分かりま

す。コロナ禍によって過度な安静状態

を作っている状況が起っています。家

でずっと座つたり横になつてばかり

いませんか？

外出自粛で活動量が低下すると、筋肉量の減少（フレイル）が起ります。

さらに身体や頭の働きが低下し、日常

活動動作が困難で疲れやすくなり、

フレイル状態が進みます。

自分の筋肉量を調べる簡易テスト

のひとつに「指輪つかテスト」があります。

椅子に座つて起き足でないふくら

はぎの最も太い部分を両手の親指と

人差し指で囲みます。もし閉めなけ

ればサルコペニアの可能性は低いです

が、隙間ができるようになつていると

筋肉が減っています。サルコ

ペニアの可能性が高くなります。

フレイルの評価方法として①体重

減少（半年で2～3kg以上減った）②

筋力低下（握力が男性26kg未満、女

性18kg未満）③疲労感④歩行速度

（普段の歩く速さが毎秒1m以下）⑤

身体活動（軽い運動や体操、定期的な

運動をしていない）があります。上記

の3項目以上に該当するとフレイル、

フレイル閉じこもり、孤食などと

いった多面的な要素があります。

また口腔（オーラル）フレイルにも気

付けてください。滑舌の低下（パ

タ）、力の発音が1秒間に6回未満であ

ります。密閉空間、密接している場所、近距離での会話が行われる密

場面、これが3密です。これによって外

出の自粛、社会との交流減少、買い物

控えなどが起こっています。

コロナ禍で「フレイル」が問題になっ

ています。フレイルとは加齢によ

り心身が老い衰えた状態のことです。

要介護になる前の虚弱状態の段階

です。事前に早く気づいて対応され

ば身体面を中心に予防できます。

ベッド上で安静にしていると、高齢

者は1日で0.5%（若年者は0.1%）筋肉

が減少します。日本人高齢者の年間

筋肉量減少率は女性が0.9%、男性0.6%

%なので、2日間安静にしていると筋

肉は約1歳年をとることが分かりま

す。コロナ禍によって過度な安静状態

を作っている状況が起っています。家

でずっと座つたり横になつてばかり

いませんか？

コロナ禍で「フレイル」が問題になっ

ています。フレイルとは加齢によ

り心身が老い衰えた状態のことです。

要介護になる前の虚弱状態の段階

です。事前に早く気づいて対応され

ば身体面を中心に予防できます。

ベッド上で安静にしていると、高齢

者は1日で0.5%（若年者は0.1%）筋肉

が減少します。日本人高齢者の年間

筋肉量減少率は女性が0.9%、男性0.6%

%なので、2日間安静にしていると筋

肉は約1歳年をとることが分かりま

す。コロナ禍によって過度な安静状態

を作っている状況が起っています。家

でずっと座つたり横になつてばかり

いませんか？

コロナ禍で「フレイル」が問題になっ

ています。フレイルとは加齢によ

り心身が老い衰えた状態のことです。

要介護になる前の虚弱状態の段階

です。事前に早く気づいて対応され

ば身体面を中心に予防できます。

ベッド上で安静にしていると、高齢

者は1日で0.5%（若年者は0.1%）筋肉

が減少します。日本人高齢者の年間

筋肉量減少率は女性が0.9%、男性0.6%

%なので、2日間安静にしていると筋

肉は約1歳年をとることが分かりま

す。コロナ禍によって過度な安静状態

を作っている状況が起っています。家

でずっと座つたり横になつてばかり

いませんか？

コロナ禍で「フレイル」が問題になっ

ています。フレイルとは加齢によ

り心身が老い衰えた状態のことです。

要介護になる前の虚弱状態の段階

です。事前に早く気づいて対応され

ば身体面を中心に予防できます。

ベッド上で安静にしていると、高齢

者は1日で0.5%（若年者は0.1%）筋肉

が減少します。日本人高齢者の年間

筋肉量減少率は女性が0.9%、男性0.6%

%なので、2日間安静にしていると筋

肉は約1歳年をとることが分かりま

す。コロナ禍によって過度な安静状態

を作っている状況が起っています。家

でずっと座つたり横になつてばかり

いませんか？

コロナ禍で「フレイル」が問題になっ

ています。フレイルとは加齢によ

り心身が老い衰えた状態のことです。

要介護になる前の虚弱状態の段階

です。事前に早く気づいて対応され

ば身体面を中心に予防できます。

ベッド上で安静にしていると、高齢

者は1日で0.5%（若年者は0.1%）筋肉

が減少します。日本人高齢者の年間

筋肉量減少率は女性が0.9%、男性0.6%

%なので、2日間安静にしていると筋

肉は約1歳年をとることが分かりま

す。コロナ禍によって過度な安静状態

を作っている状況が起っています。家

でずっと座つたり横になつてばかり

いませんか？

コロナ禍で「フレイル」が問題になっ

ています。フレイルとは加齢によ

り心身が老い衰えた状態のことです。

要介護になる前の虚弱状態の段階

です。事前に早く気づいて対応され

ば身体面を中心に予防できます。

ベッド上で安静にしていると、高齢

者は1日で0.5%（若年者は0.1%）筋肉

が減少します。日本人高齢者の年間

筋肉量減少率は女性が0.9%、男性0.6%

%なので、2日間安静にしていると筋

肉は約1歳年をと paramString す。コロナ禍によって過度な安静状態

を作っている状況が起っています。家

でずっと座つたり横になつてばかり

いませんか？

コロナ禍で「フレイル」が問題になっ

ています。フレイルとは加齢によ

り心身が老い衰えた状態のことです。

要介護になる前の虚弱状態の段階

です。事前に早く気づいて対応され

ば身体面を中心に予防できます。

ベッド上で安静にしていると、高齢

者は1日で0.5%（若年者は0.1%）筋肉

が減少します。日本人高齢者の年間

筋肉量減少率は女性が0.9%、男性0.6%

%なので、2日間安静にしていると筋

肉は約1歳年をと paramString す。コロナ禍によって過度な安静状態

を作っている状況が起っています。家

でずっと座つたり横になつてばかり

いませんか？

コロナ禍で「フレイル」が問題になっ

ています。フレイルとは加齢によ

り心身が老い衰えた状態のことです。

要介護になる前の虚弱状態の段階

です。事前に早く気づいて対応され

ば身体面を中心に予防できます。

ベッド上で安静にしていると、高齢

者は1日で0.5%（若年者は