

感染予防と身体活動

4月以降、新型コロナウイルスの感染拡大により、気軽に外出したり人と会って話したりすることが難しい日がしばらく続きました。さらに厳しい外出制限が課された国もあり、世界中が不安と緊張のなかで感染予防の徹底に努めていました。

一方、外出や移動の自粛・制限により心配されるのが、身体活動量の低下です。

コロナ禍で歩数は減った？

6月末、新型コロナウイルスの世界的な大流行が宣言される前後の歩数の変化を調べた国際研究の結果が公表されました。187カ国、約45万人から集められた歩数データが分析された結果、宣言後に約30%（約1500歩／日）も歩数が減少していたことが判明しています。

また、日本人の高齢者のみを対象とした研究では、感染拡大中の4月に約30%（約60分／週）も身体活動量の低下が確認されています。なお、この研究では、6月までに身体活動量が元に戻っていたと報告していましたが、一人暮らしや近隣との交流が少ない高齢者の場合は十分に身体活動量が回復していなかったことも同時に指摘していました。

“つながり”を意識して

コロナ禍は、“つながり”の少ない高齢者ほど、身体活動が減少したままになってしまう可能性が高くなるようです。高齢者の身体活動の減少は、転倒による骨折などの危険性を高めてしまいます。感染予防の対策はとても重要ですが、同じくらい、健康を保つために身体活動を維持することが大切です。

ただでさえ社会的交流が減少している状況です。感染予防に努めながらも、気軽なあいさつや連絡を普段より少し余計に心掛けてはいかががでしょうか？ちょっとしたつながりだけでも、それが誰かの身体活動を回復させるきっかけにもなるかもしれません。

身体教育医学研究所うんなん

TEL:0854-49-9050

<https://www.shintai-unnan.com/>