

感染症対策による活動制限 運動不足の長期化による影響

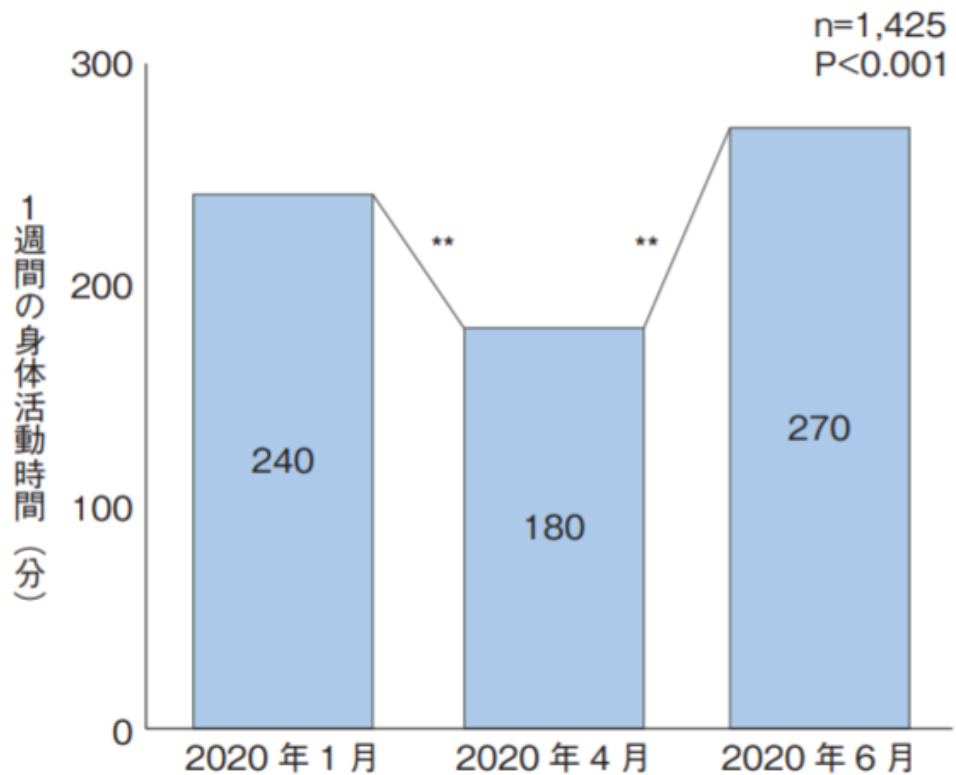
- ◆ ウイルス感染への不安
- ◆ ストレス蓄積
- ◆ 生活習慣病の発症・悪化
- ◆ 体重増加



- ◆ 体力の低下
- ◆ 腰痛・肩こり・疲労
- ◆ 体調不良
- ◆ **フレイル・ロコモ**
- ◆ **転倒による寝たきり**

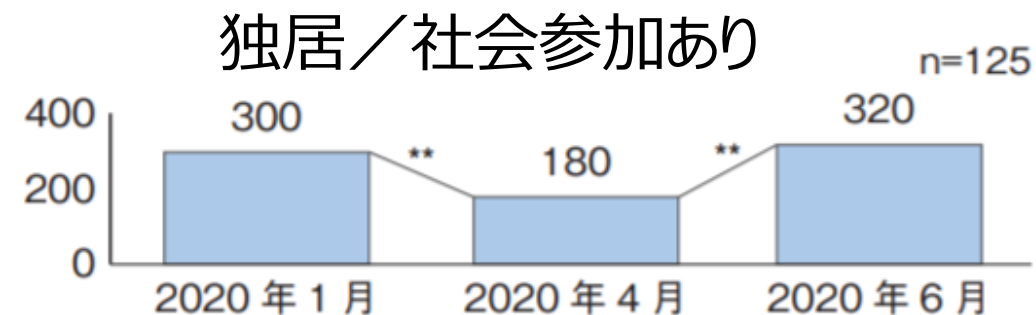


緊急事態宣言前・中・後の身体活動量

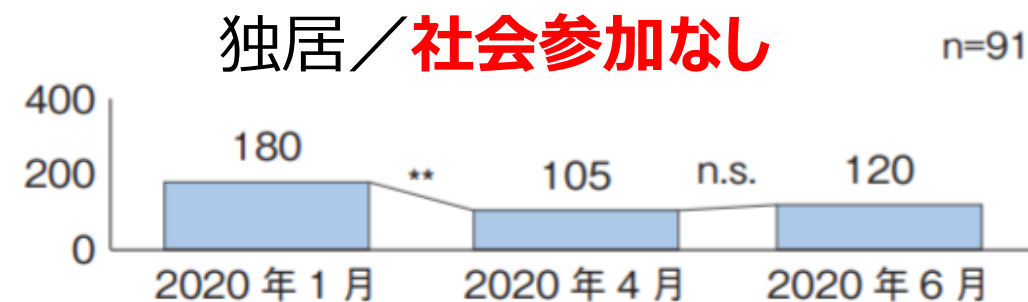


Yamada M, Arai H, et al., J Nutr Health Aging. 2020; 24(9): 1036-1037¹⁰⁾より引用

③ 1週間の身体活動 (分)

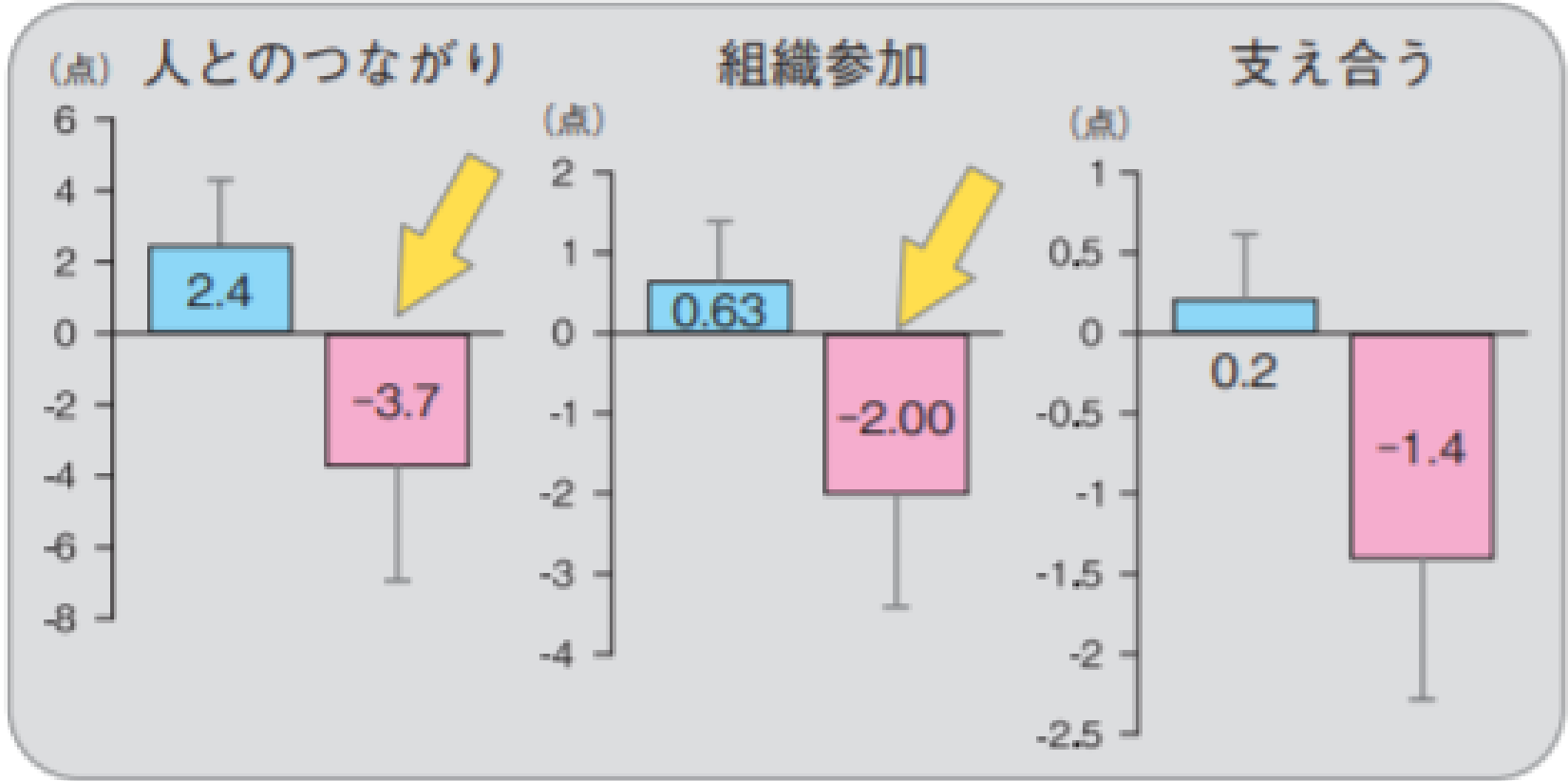
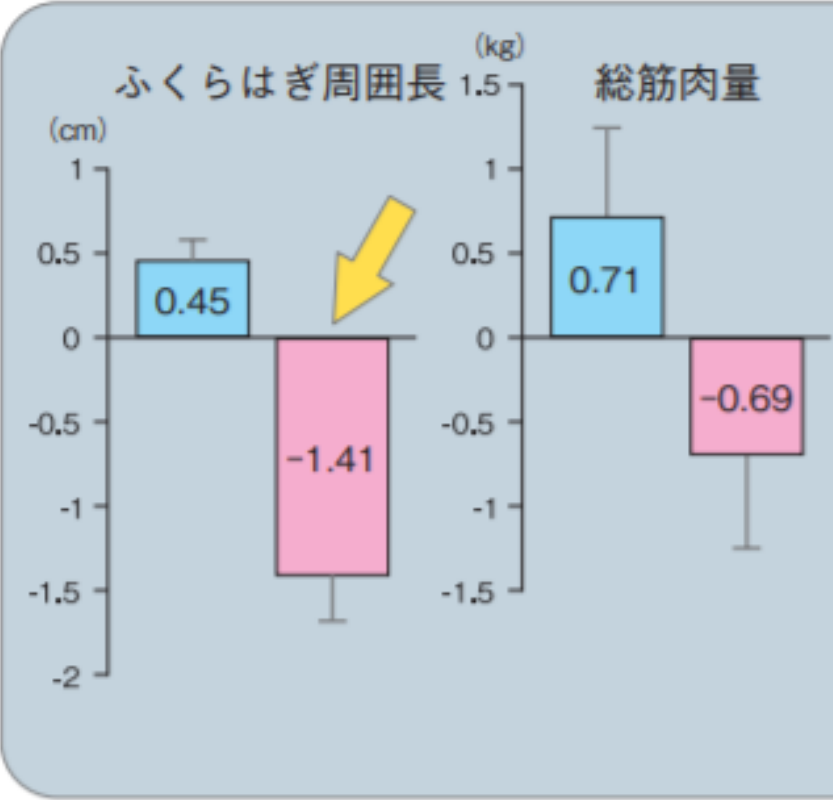


④ 1週間の身体活動 (分)



Yamada M, Arai H, et al., J Nutr Health Aging. 2020; 24(9): 1036-1037¹⁰⁾より引用

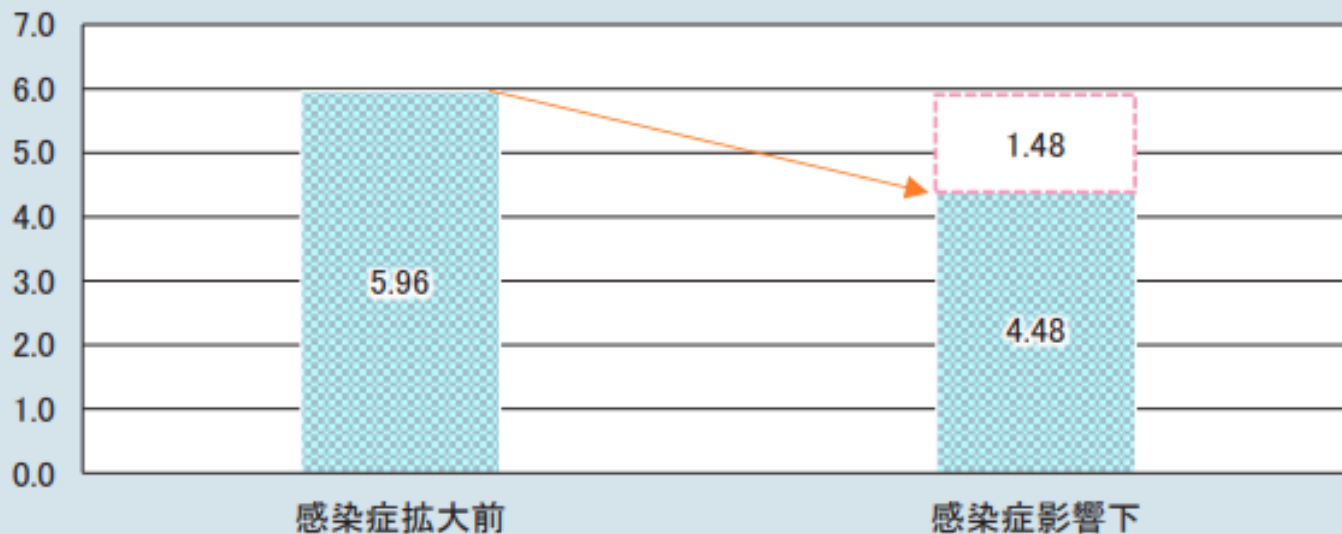
第1回緊急事態宣言後、運動教室を通う群と控える群



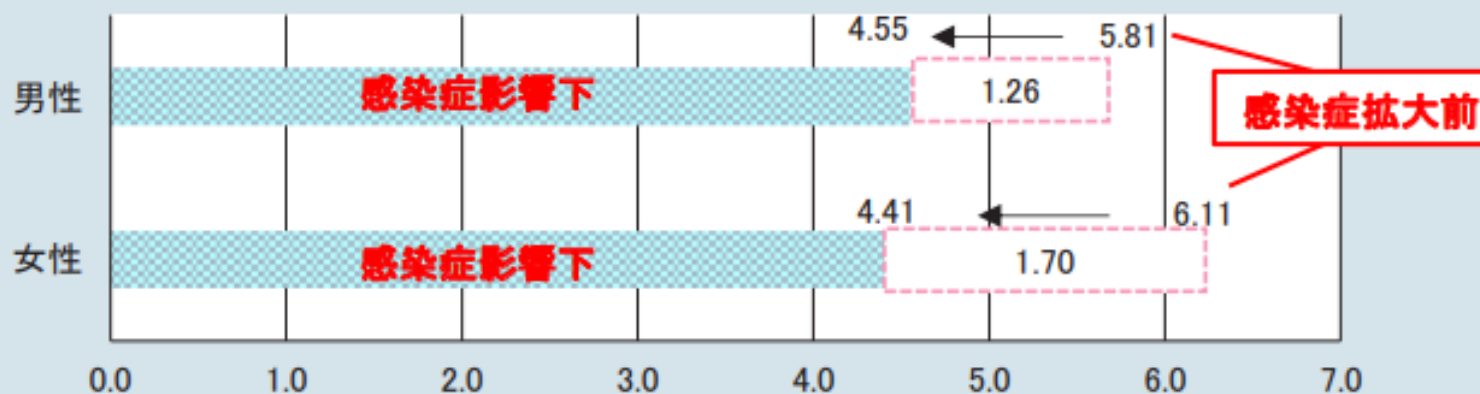
■ 維持増加群
■ 低下群

飯島 勝矢
東京大学高齢社会総合研究機構機構長、未来ビジョン研究センター教授

生活全体の満足度の変化(男女計)



生活全体の満足度の変化(男女別)



資料：内閣府「満足度・生活の質に関する調査」に関する第4次報告書(2020年9月11日)

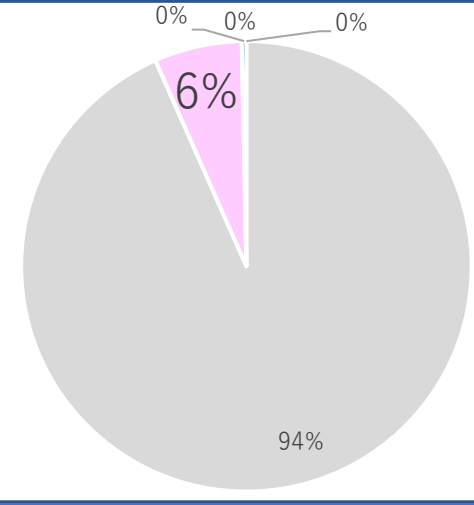
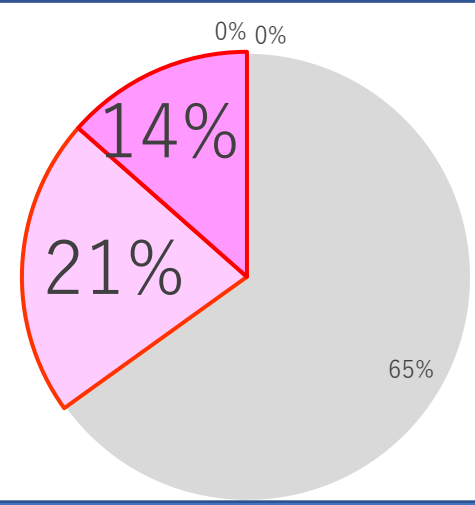
(注)「全く満足していない」を0点、「非常に満足している」を10点とし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大前、新型コロナウイルス感染症の影響下、それぞれの平均値。

高齢者の精神障害
「不安障害」が54%
「認知症」と「うつ病」が43%
日本老年精神医学会
2020年6～7月

【控える群】
257名

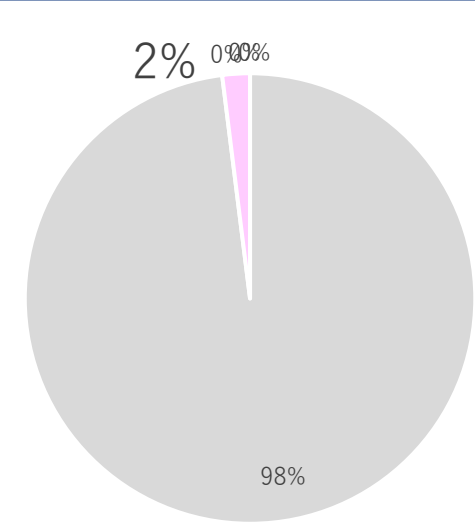
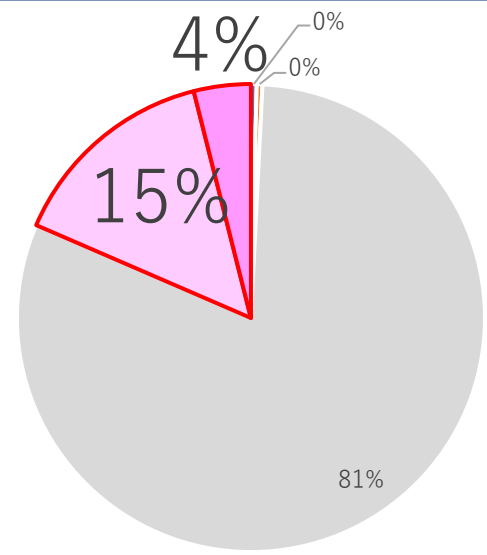
【通う群】
316名

増えた
「6倍」
 $p > 0.01$
転倒恐怖



- 減った
- 少し減った
- 変わらない
- 少し増えた
- 増えた

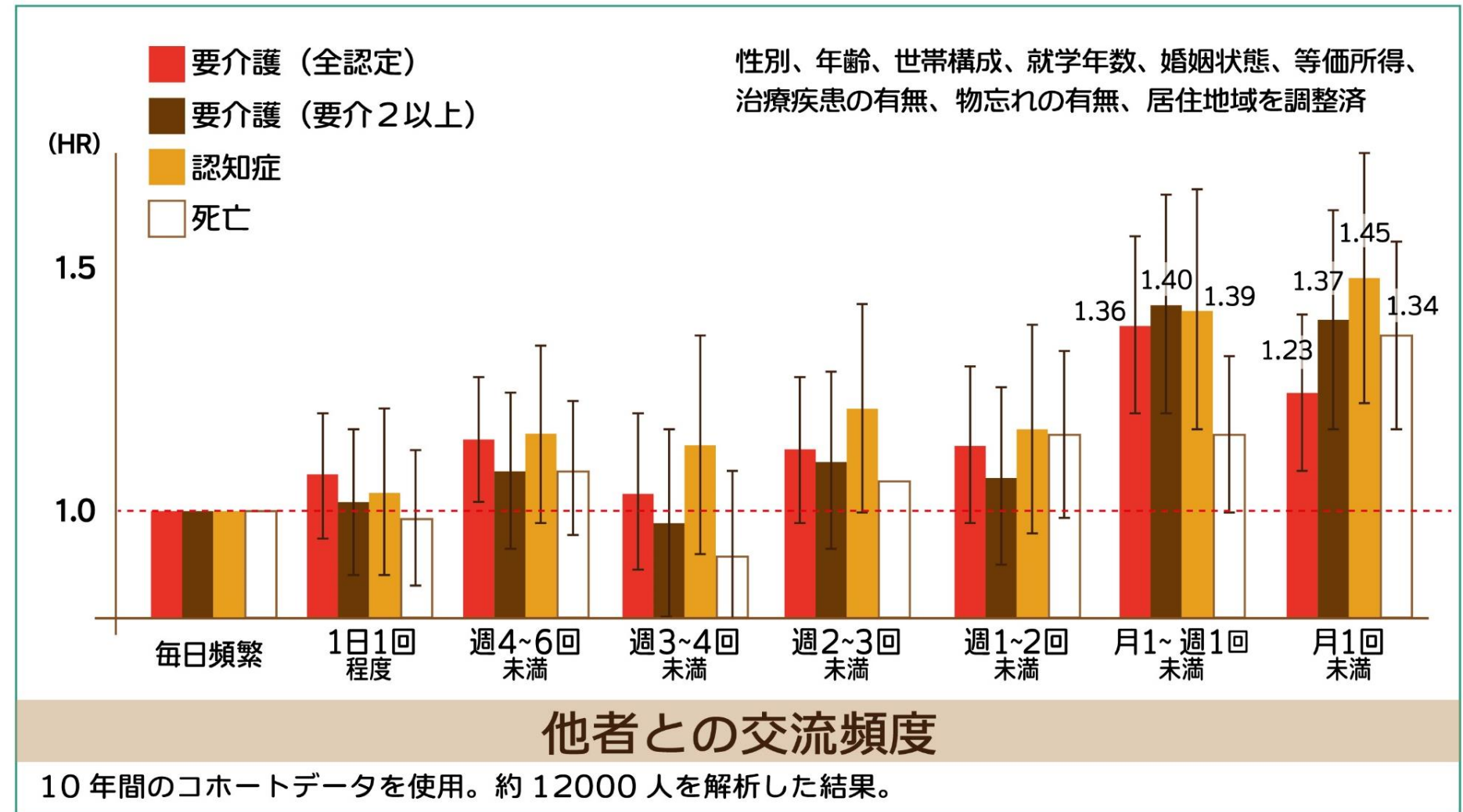
増えた
「9.5倍」
 $p > 0.01$
物忘れ



高井逸史ほか、
日本理学療法士学会、2020

人との交流は週 1 回未満から健康リスクに

～月 1 回未満では1.3倍、早期死亡に至りやすい～





■ 総務省のデジタル活用支援推進事業

- ・ 令和4年度以降は携帯ショップがない市町村(817市町村)への講師派遣を含め、毎年度約5,000箇所
所で約30万回の講習会等を開催し、令和3～7年度の5年間で延べ1,000万人の参加を目指す。

■ 国民運動としての取組

- ・ 「誰一人取り残さない、人に優しいデジタル化」を達成するため、総務省の事業に加えて、他府省・地方公共団体・教育機関・NPO法人等と連携し、国民運動として若い世代が高齢者に教えることや、高齢者が気軽に何でも相談したり教えあうことができる場の提供といった幅広い取組を積極的に促していく。

■ 周知広報について

- ・ 高齢者への影響力が大きいテレビ・ラジオによる政府広報の活用
- ・ デジタルの日(令和3年は10月10日・10月11日)を「みんなでデジタル活用を学ぶ日」と位置づけ、国民運動として盛り上げるとともに、全国多くの場所で一斉に講習会等を開催する。

- ・ 講習会だけでなく、「相談型」の支援も
- ・ 体験型のプログラムの導入

総務省事業

5年間でのべ1,000万人の参加を目指す

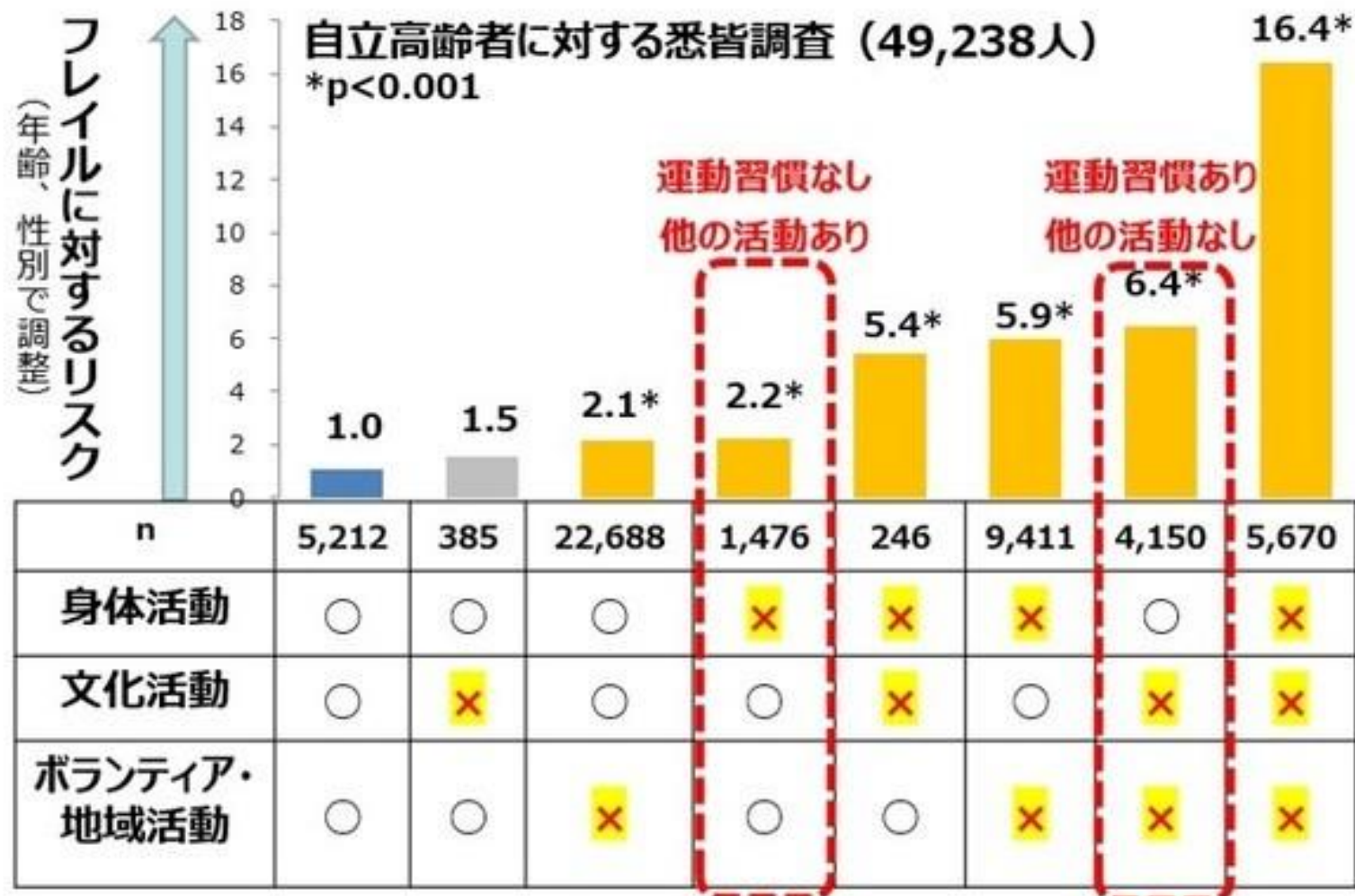
国民運動としての幅広い取組

5年後の目標値

- ・ スマホ等を利用できる高齢者の割合等

フレイル予防には「人とのつながり」が重要

－様々な活動の複数実施とフレイルへのリスク－



QRコード コグニサイズ



QRコード もしカメ体操