

11月11日は介護の日

生活習慣病 将来の介護リスクに

コロナ禍で増加傾向か

◆健康づくりの原則 「自粛」で揺らぐ?

新型コロナウイルスの流行で、改めて健康の大切さを痛感した人は多いだろう。しかし、以前は当たり前に取り組んでいた「健康維持の基本」を、今も守れているだろうか?

例えば健康診断は、自分の体の状態を知り、疾病を早期発見・治療するために欠かせないものだ。しかし「健診会場で感染するの怖い」「症状がないなら不要不急」などではないなどの理由で、受診を控えている人も少なくない。また、長期の外出自粛を強いられたことで、運動習慣がなくなってしまう人も多いのではないかと。実際、全国の男女8万

コロナ感染拡大前後の平均値を比較 有効回答数 60,154人

	コロナ感染拡大前 (2020年1月)	コロナ感染拡大後 (2021年3月)
METs (1日の総エネルギー消費量)	37.2	36.8
1日あたりの歩数 (測っている人のみ N=23,685)	6,934歩	6,770歩
体重	59.82kg	60.16kg
BMI	22.12	22.24

出典:令和2年度厚生労働省特別研究事業「新型コロナウイルス感染症に対応した新しい生活様式による生活習慣の変化およびその健康影響の解明に向けた研究—生活習慣病の発症および重症化予防の観点から—」

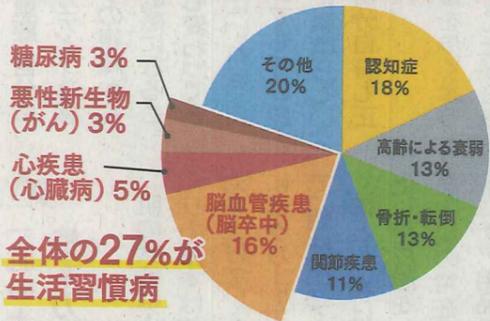
人以上を対象に行われた2021年の調査によれば、コロナ感染拡大前と比較して、1日あたりの運動量は減少傾向、体重は増加傾向にあるようだ。このような状況を放置すれば、生活習慣病等の疾病が進行し、ひいては将来介護が必要になるかもしれない。

◆生活習慣病は要介護リスクに

生活習慣病とは「食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称」で、がんや心臓病、脳卒中、糖尿病などが該当する。

これらの生活習慣病を含む疾病は、介護が必要になった主な原因のうち、約4分の1もの割合を占めている。また、介護の原因の18%を占める認知症(アルツハイマー病など)も、BMIと腹囲周径、糖尿病、高血圧、高コレステ

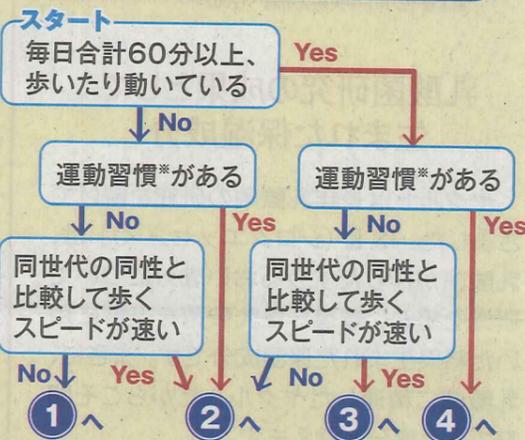
介護が必要になった原因



出典:厚生労働省「2019年 国民生活基礎調査」第15表 要介護度別にみた介護が必要となった主な原因の構成割合 2019年より
※要支援1～要介護5の人が対象。小数点第一位を四捨五入したことにより、内訳の和は100%にならない。

ロールなどを適切にコントロールし、脳の血管に障害が起りやすくなり、リスクが高まること明らかになっている。つまり、老後でもできるだけ長く自立した生活を送る

健康のための身体活動チェック



- まずは、体を動かす機会を見つけましょう。
おすすめの運動法
●通勤中に早歩きをする
●意識して階段を使う
- 目標達成まであと少し。こまめに運動を!
おすすめの運動法
●移動は徒歩or自転車に
●ながらストレッチ
- 目標を達成しています!さらに上を目指して。
おすすめの運動法
●1日あたり60分運動
●1日8,000歩ウォーキング
- すばらしい運動習慣を持っていますね!
おすすめの運動法
●家族や周りの人を誘って
●楽しく体を動かす

*1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

◆毎日10分の運動で効果が期待できる

最近では行動制限が緩和されている地域もあり、「感染対策をしながら外出するのは問題ない」と考える人も増えてきたことだろう。そこでまずおすすめしたいのが、健康診断の受診習慣を身に付けるために、

◆「もしも」に対する備えも忘れず

一方、もしも介護が必要になったときに、どんな負担が生じるのか調べておくことも大切だろう。公的介護保険や民間の介護保険について調べておけば、方が一の際にも自分や家族の暮らしを守ることに繋がる。多角的な備えが、老後も前向きな生活を送るためのカギになるはずだ。

※1 厚生労働省「国民生活基礎調査」(2019年) ※2 European Heart Journal(2019年3月11日) Associations between vascular risk factors and brain MRI indices in UK Biobank
※3 厚生労働省「アクティブガイド-健康づくりのための身体活動指針-」