

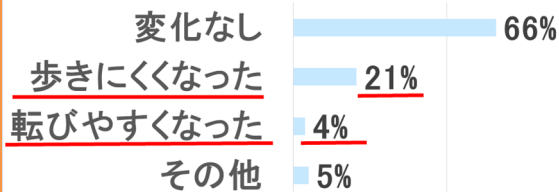
# 自粛期間中の高齢者の心身の変化について

自粛期間中で、家で過ごす時間が長くなると、筋力が落ちて動けなくなったり、気持ちが落ち込んで閉じこもってしまうことなどが心配されます。

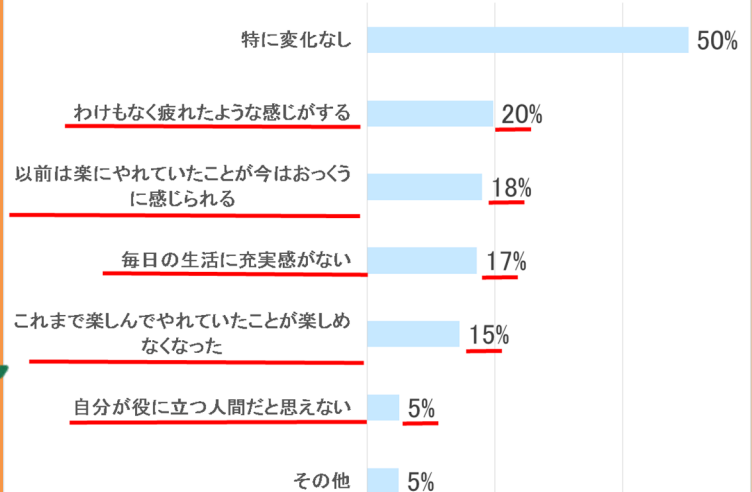
## 自粛期間中の心身への変化

出典：令和2年度実施広島県「通いの場」活動自粛に係るアンケート調査(対象：県内の「通いの場」の参加者2,794人)

### 歩行について ※複数回答可



### 外出自粛前と比べた気持ちの変化 ※複数回答可



約2割に  
歩行の変化

様々な  
気持ちの変化



## 健康維持のために ～感染症対策を徹底しながら取り組みましょう～

### 運動

・転倒などの予防のためにも日頃から少しずつでも動くことが大切です。(散歩、体操、家事等)

### 食生活

・3食バランスよく食べて規則正しい生活を心がけましょう。

### 人との交流

・心身の健康のためにも人との交流が大切です。(電話、メール、SNSも有効)

## 「通いの場」へ参加

- ・通いの場とは、地域で介護予防を目的に体操などを行う場で、県内各地で増えています。
- ・感染対策にも気を付けて行われています。

※感染状況等により自粛をしている場合もあります。詳しくは、各市町の介護予防担当課にお問い合わせください。



### 【問い合わせ先】

広島県健康福祉局 健康づくり推進課 ☎ 082-513-3076

令和3年7月作成