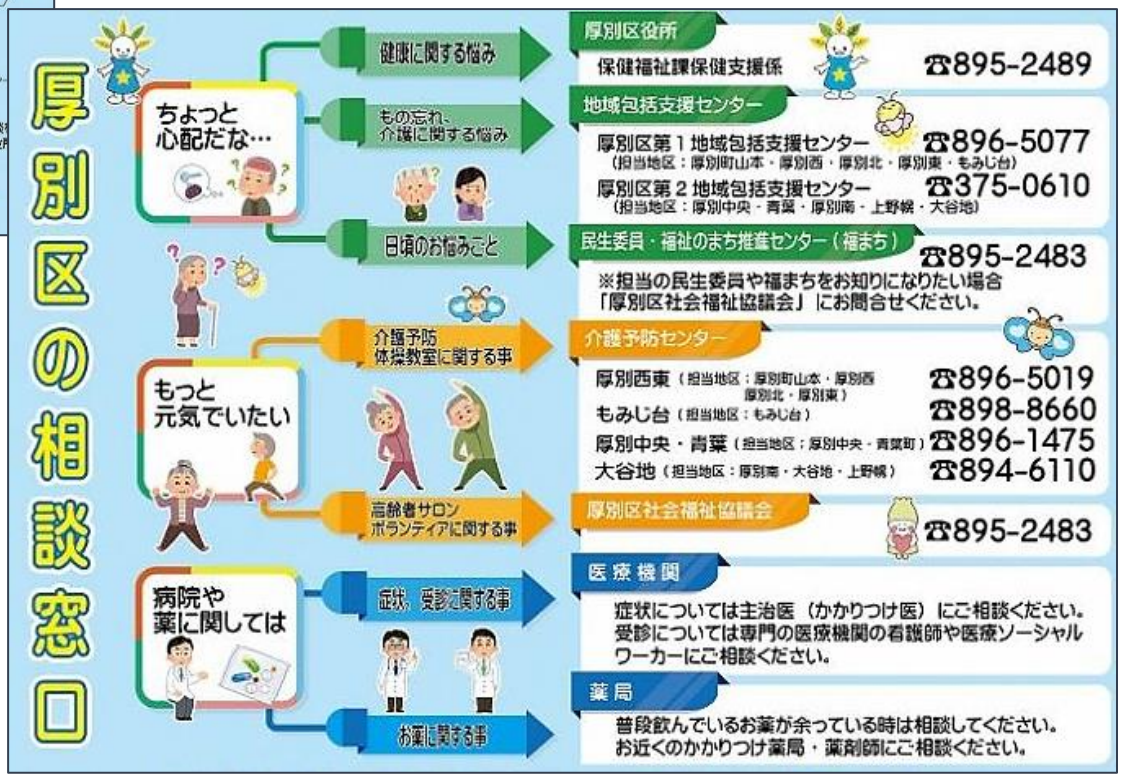
役に立つ情報　厚別区　高齢者に関する各相談窓口

コロナ禍で、認知症の心配や足腰が弱っている方が増えています。

いつまでも安心して生活を送るために早めの相談を！

相談は無料

悪化する前、
抱え込まない、
悩む前に
まずは相談を



健康づくりや介護予防に関することは、
介護予防センター厚別西東までご連絡ください

人との関わりを増やして体も心も健康に

日本老年学的評価研究機構（JAGES）代表理事
千葉大学 予防医学センター 教授
国立長寿医療研究センター 部長
近藤 克則

● 自粛生活で、要介護やうつ、認知症のリスクが増えています

コロナ禍（2020年4･5月）に減った活動と健康リスクは？

＜回答数6000以上の活動の上位３つ＞

1. 趣味（自宅外）の活動
   ➡ うつのリスクが1.34倍に！
2. スポーツ（運動）への参加
   ➡ 要支援・要介護のリスクが1.46倍に！
   うつのリスクが1.37倍に！
3. 友人・知人との対面
   ➡ 要支援・要介護のリスクが1.45倍に！
   うつのリスクが1.29倍に！

※9介護保険者（12市町）において、新型コロナ流行期（2020年4・5月）の活動頻度が流行前と比べて減少した人で、2020年12月～2021年2月の健康状態が悪化した人の調査結果からリスクを算出（JAGES調べ）

元より、社会参加が少ないほど、認知症を発症する割合が高いこともわかっています。

※24の自治体の後期高齢者約3万人を対象にした追跡調査結果。社会参加とは、趣味、スポーツ、町内会、ボランティア、老人クラブ、業界、宗教、政治のグループへの参加（JAGES調べ）

つまり、社会参加が少ないと、
要介護、うつ、認知症のリスクが高まります。

出典：健康二次被害防止コンソーシアム

感染予防を図りながら人との関わり・社会参加の勧め

＼感染予防とともに健康にも目を向けて！／
コロナの「健康二次被害」を防ぎましょう

自粛中の高齢者のうつ発症を抑える効果の大きさ

ビデオ通話（顔が見えるもの）	45%↓
手紙、はがき	35%↓
ソーシャルメディア（SNS）	35%↓
メールやチャットなど	25%↓
音声通話（電話、LINE通話など）	18%↓

（JAGES調べ）

顔がみてやり取りができる
オンライン介護予防教室に
参加しませんか？

【発行者・お問い合わせ・お申し込み先】
〒004-0069
厚別区厚別町山本 750-6 厚別栄和荘４階
介護予防センター厚別西東（さいとう）
☎896-5019　fax896-5021（月～金 9 時～17 時半）
介護予防センターは札幌市の委託事業です

裏面もご覧ください