

〈報道関係のみなさま〉

アクティブシニア会員に聞く「ポストコロナの健康管理」のポイントは？

「コロナ後」の健康課題は、「免疫力の強化」と「足腰の鍛え直し」

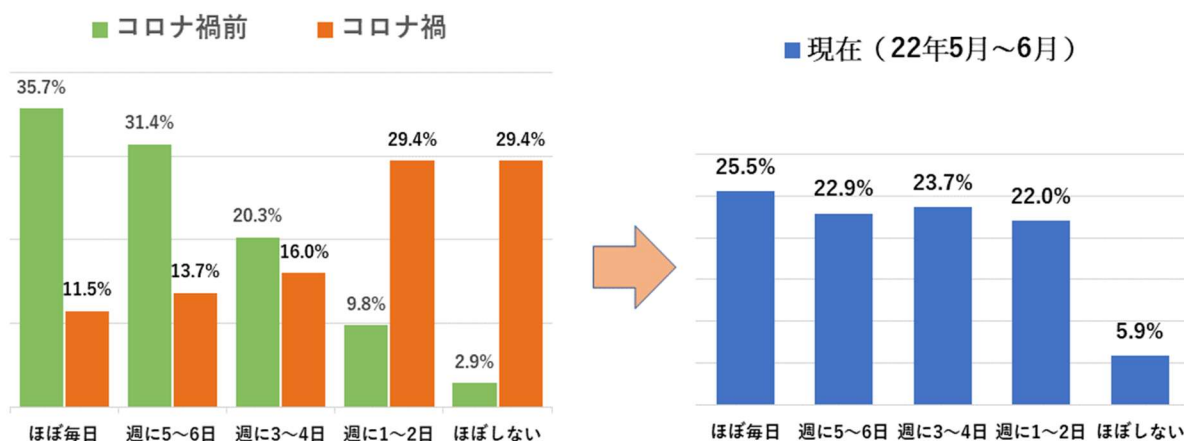
～ 約6割が体の不調、外出頻度はコロナ禍前のいまだ半分 ～

株式会社朝日新聞社（代表取締役社長：中村史郎）が運営する「朝日新聞 Re ライフプロジェクト」（<https://www.asahi.com/relife/>）は、「ポストコロナ（コロナ後）」の健康管理に関するアンケートを Re ライフプロジェクトのコミュニティ「読者会議」のメンバーを対象に実施しました。マスクの着用緩和など、新型コロナウイルスの感染対策見直しが始まったのを機に、「ポストコロナ（コロナ後）」をみすえた健康管理のあり方を探るのがねらいです。新たな変異株の登場や感染再拡大にも備えつつ、アクティブシニア層はコロナに負けない体づくりのための「免疫力の強化」や外出自粛で弱った「足腰の鍛え直し」などに強い関心を抱いていました。

■現在の外出頻度、コロナ禍前と最警戒時のほぼ中間に

アンケートではまず、新型コロナ禍をはさんだ外出頻度の変化について聞きました。1週間に何日程度、外出しているか（していたか）、アンケート回答時点と、新型コロナ禍以前、新型コロナで外出を最も控えた時期の、3時点の外出頻度を聞き、その変化をみたところ、現時点の外出回数は、コロナ禍前と最警戒時のほぼ中間の状態となっていました。

◆ コロナ禍前、コロナ禍、現在の外出頻度は？

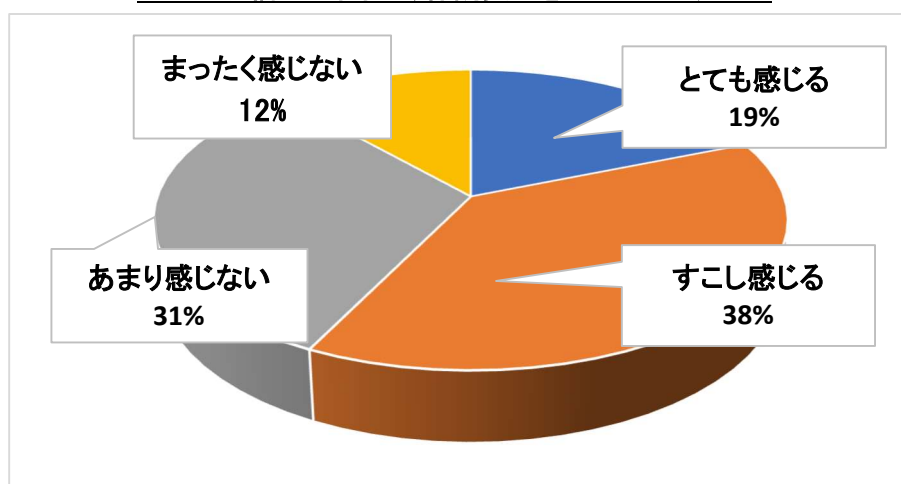


> contact

（お問い合わせ）
朝日新聞社 総合プロデュース本部 Re ライフプロジェクト
電話 03-5540-7454（平日 9:30～17:30 土日祝を除く）
Re ライフ.net; <https://www.asahi.com/relife/>

新型コロナへの最警戒時、全体の6割近くを占めていた「ほぼ外出しない」「週に1~2日」が、合わせて3割足らずに半減する一方、それぞれ1割ちょっとに落ち込んでいた「ほぼ毎日」「週に5~6日」は2割台へ倍増しました。ただ、「ほぼ毎日」「週に5~6日」という人の割合は、コロナ禍以前と比べると、まだ10ポイントほど低く、依然、外出を控えめにしたり、テレワークで在宅勤務を選択したりする人が少なくないことがうかがえます。

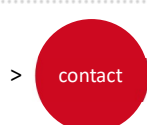
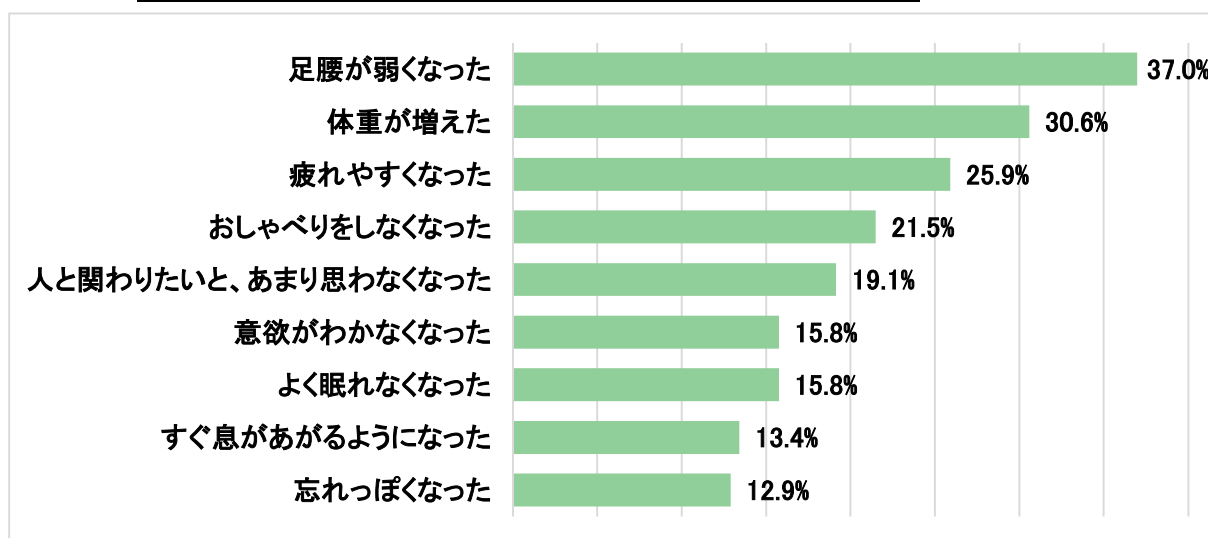
Q. コロナ禍の2年余で、体調変化を感じていますか？

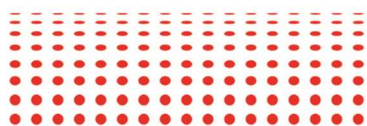


■コロナ禍の体調変化で、「足腰弱く」「体重が増え」「疲れやすく」

2年余りに及ぶコロナ禍で、体調の変化を感じている人はざっと6割。具体的な変化としてあがった（複数回答）のは、筋力低下による足腰の衰えや、運動不足などからの体重増、そして、疲れやすくなったという感覚です。

Q. コロナ禍で、どんな体調の変化を感じていますか？（複数回答）





press release

朝日新聞

朝日新聞社 〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

外出自粛で人にあう機会が減るなかで、「おしゃべりをしなくなった」、「人と関わりたいと、あまり思わなくなった」という回答も2割前後に達しました。

◆ コロナ禍で感じた体調変化(年代別、複数回答)

	40代以下	50代	60代	70代	80代以上
足腰が弱くなった	24.6%	31.3%	39.7%	38.8%	50.0%
体重が増えた	29.2%	36.8%	30.0%	27.0%	27.6%
疲れやすくなった	27.7%	25.8%	25.1%	24.0%	34.5%
おしゃべりをしなくなった	16.9%	25.8%	18.0%	22.4%	25.9%
人と関わりたいと、あまり思わなくなった	13.8%	28.0%	19.5%	15.3%	8.6%
よく眠れなくなった	18.5%	13.7%	16.5%	16.8%	12.1%
意欲がわかなくなった	15.4%	15.4%	16.1%	15.3%	17.2%
すぐ息があがるようになった	13.8%	7.1%	16.1%	12.8%	22.4%
忘れっぽくなった	15.4%	11.0%	11.6%	13.3%	20.7%

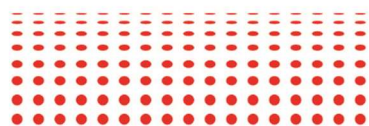
気にかかる体調変化は、年代によって、かなり異なっています。「足腰が弱くなった」を80代以上は半数が選択したのに対し、50代では3割ちょっと。逆に「体重が増えた」を最も多く選んだのは50代でした。また、全体では1割ちょっとだった「すぐ息があがるようになった」「忘れっぽくなった」は、80代以上ではそれぞれ2割を超す人が選択しており、心肺能力の低下やもの忘れの進行を気にかけていることがわかります。

■「免疫力高めたい」は各世代共通、「足腰の鍛え直し」は高年代ほど

こうした体調の変化をうけて、コロナに負けない体づくりや「ポストコロナ(コロナ後)」の生活を健康的にするために、意識して取り組みたいことを選択肢から選んでもらったところ(複数回答)、半数を超す人が選んだのが「免疫力を高めたい」でした。「足腰を鍛え直したい」が4割で続いています。



(お問い合わせ)
朝日新聞社 総合プロデュース本部 Re ライフプロジェクト
電話 03-5540-7454 (平日 9:30~17:30 土日祝を除く)
Re ライフ.net; <https://www.asahi.com/relife/>

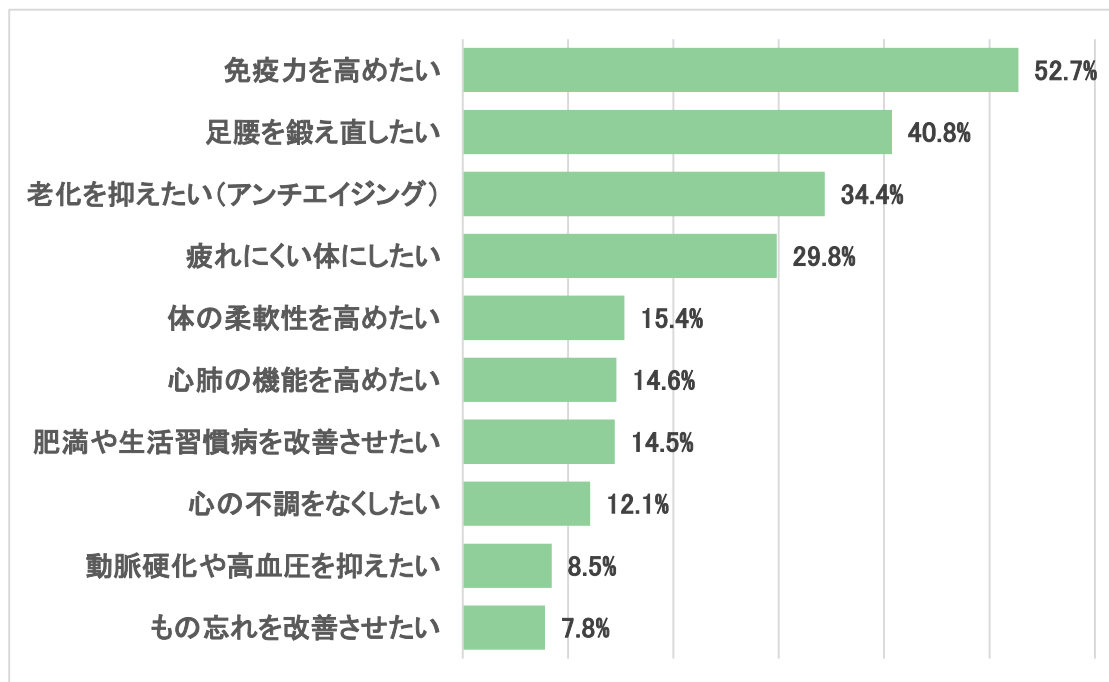


press release

朝日新聞

朝日新聞社 〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

Q. コロナに負けない体づくりで意識して取り組みたいのは？(複数回答)



こちらにも、取り組む内容によって、世代ごとの違いがあります。「免疫力の強化」はどの年代も5割超の人が選んだ一方、「足腰の鍛え直し」は年代があがるほど選択する比率が増えています。

◆ 意識的に取り組みたい健康課題(年代別、複数回答)

	40代以下	50代	60代	70代	80代以上
免疫力を高めたい	50.8%	52.7%	52.1%	53.6%	55.2%
足腰を鍛え直したい	21.5%	33.5%	44.2%	46.4%	50.0%
老化を抑えたい(アンチエイジング)	36.9%	35.7%	30.3%	35.2%	43.1%
疲れにくい体にする	44.6%	29.7%	28.8%	29.1%	20.7%
体の柔軟性を高める	13.8%	18.1%	17.6%	11.2%	12.1%
心肺の機能を高める	7.7%	8.2%	15.7%	18.9%	22.4%
肥満や生活習慣病の改善	9.2%	18.1%	17.6%	9.7%	10.3%
心の不調をなくす	13.8%	19.8%	9.4%	9.7%	6.9%
動脈硬化や高血圧の抑止	0.0%	7.7%	8.6%	8.7%	19.0%
もの忘れを改善させる	3.1%	5.5%	8.2%	9.7%	12.1%



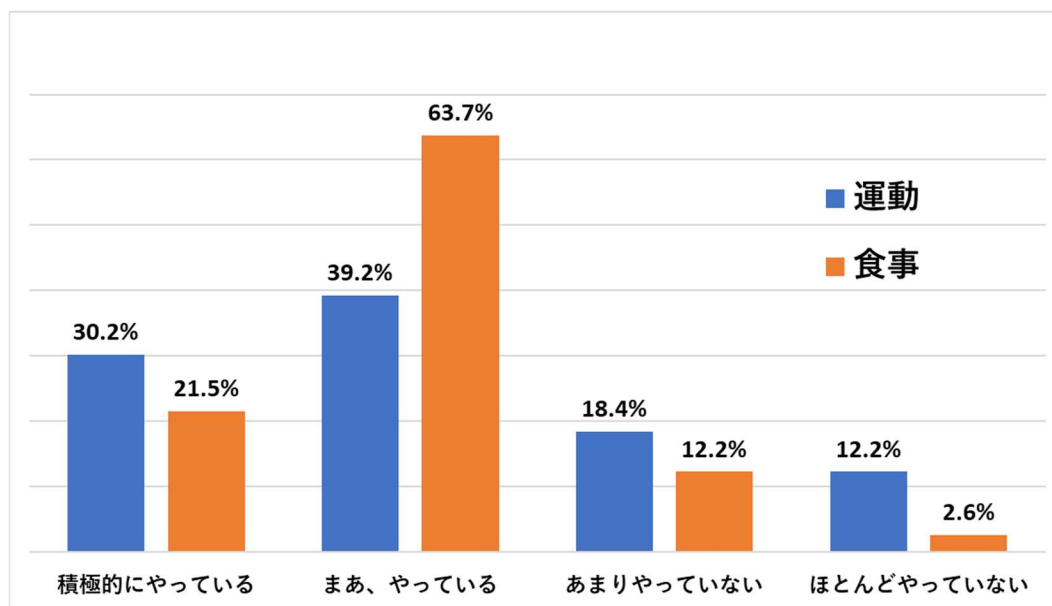
お問い合わせ
朝日新聞社 総合プロデュース本部 Re ライフプロジェクト
電話 03-5540-7454 (平日 9:30~17:30 土日祝を除く)
Re ライフ.net; <https://www.asahi.com/relife/>

気になる体調変化として、80代以上の人が多くあげた「息切れ」「忘れっぽくなった」と関連する「心肺機能の向上」や「もの忘れの改善」も高年代ほど選択する割合が増えています。一方、50代のほうが選ぶ比率が高かったのは「心の不調をなくす」こと。2割近い人が選んでおり、60代以上の人々の2倍に達していました。

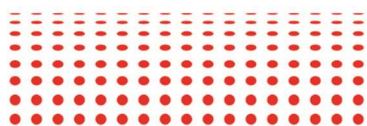
■運動は7割、食事の工夫は8割超が「やっている」

日常生活のなかで、すでに運動・トレーニングに取り組んだり、栄養バランスのよい食事に気をかけたりしている人は、それぞれ7割、8割超に達しています。また、今後の取り組みについて聞くと、運動・食事の双方にさらに気をくばりたいという人が6割にのぼりました。

Q. 健康維持のため、運動や食事に意識的に取り組んでいますか？



運動や食事の改善に取り組めていない人に、その理由を聞くと、運動への苦手意識や好きなものだけ食べたいという気持ちとともに、「始めるきっかけがみつからなかった」「どんな運動、どんな工夫がいいか、よくわからない」をあげる人も少なくありませんでした。こうした人たちに向けては、気軽に参加できるイベントや簡単に始められるワンポイントのレッスンなどが有効かもしれません。

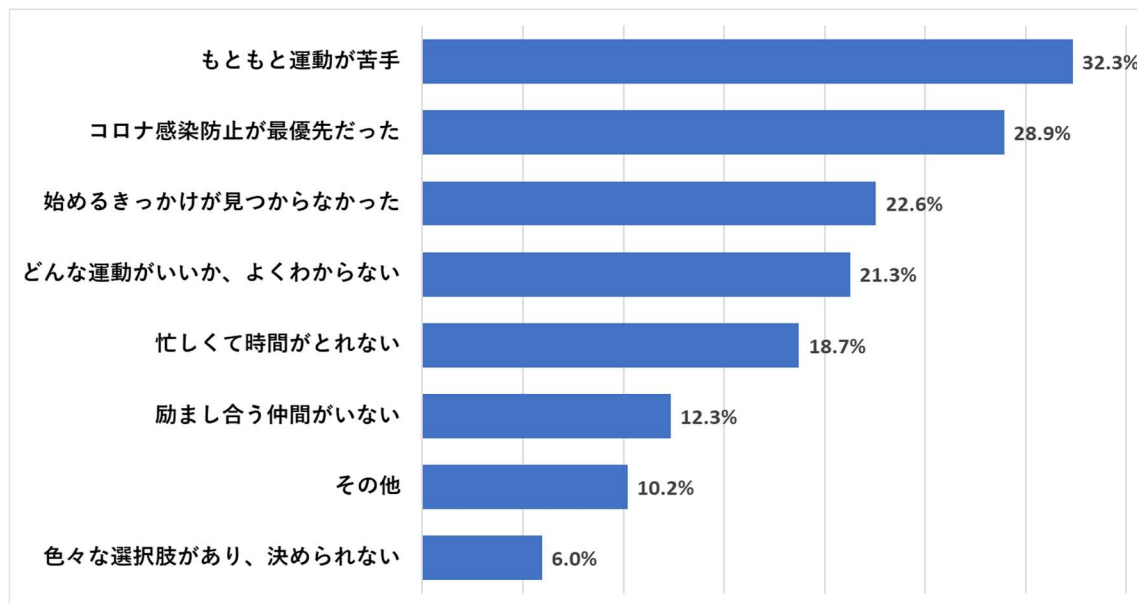


press release

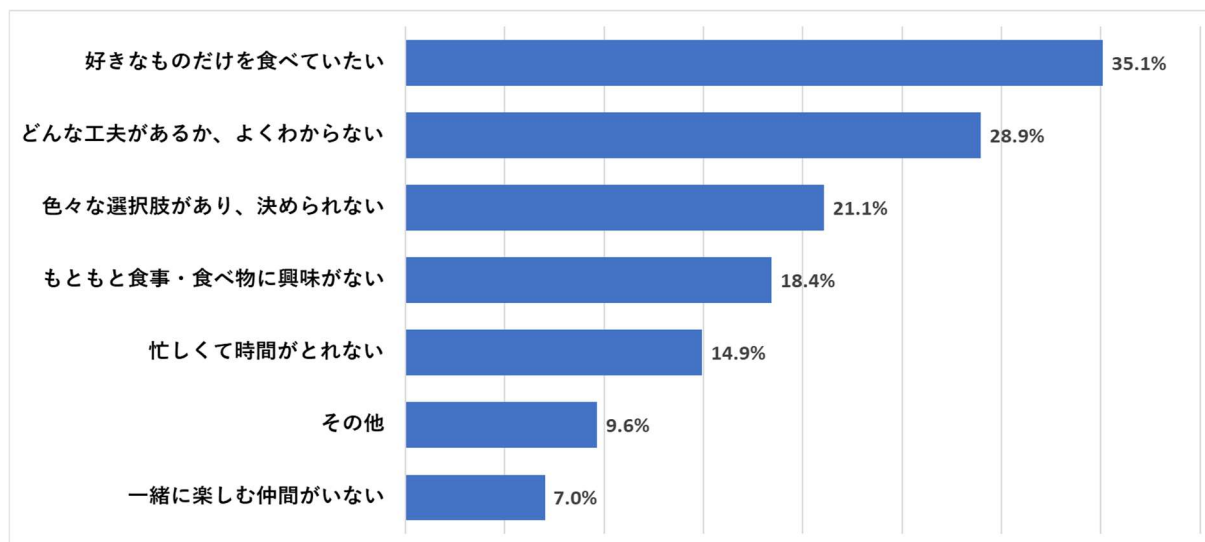
朝日新聞

朝日新聞社 〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

Q. 運動・トレーニングに取り組めていない理由は？



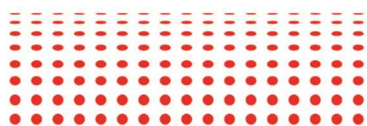
Q. 食事の工夫などに取り組めていない理由は？



※今回の調査は朝日新聞 Re ライフプロジェクトの会員制コミュニティ「読者会議」メンバーを対象に2022年5月17日～6月16日に実施。有効回答は768人（男性52.5%、女性47.0%、その他0.5%）。年代別は、49歳以下8.5%、50代23.7%、60代34.8%、70代25.5%、80代以上7.6%。



〈お問い合わせ〉
朝日新聞社 総合プロデュース本部 Re ライフプロジェクト
電話 03-5540-7454（平日 9:30～17:30 土日祝を除く）
Re ライフ.net; <https://www.asahi.com/relife/>



press release

朝日新聞

朝日新聞社 〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

「朝日新聞 Re ライフプロジェクト」について

子育てが一段落したり、定年を迎えたりして、新たなライフステージを迎えた人に向け、人生後半を豊かに生きるための情報発信やコミュニティーを提供する読者参加型プロジェクトです。

- ・ Re ライフ.net (プロジェクト公式サイト) : <https://www.asahi.com/relife/>

Re ライフプロジェクトは、会員制コミュニティー「読者会議」のメンバーを対象に、健康や住まい、暮らし、働き方、学び方など、様々なテーマでアンケートを実施し、「Re ライフ白書」として公式サイトで公開しています。

- ・ Re ライフ白書の一覧ページ : <https://www.asahi.com/relife/topics/10143010>

今回のアンケートは、公式サイトに「白書」として掲載するほか、年代別や性別などの詳しいデータやセグメント分析、自由回答で寄せられた会員メンバーの声などをレポート形式で別途、まとめる予定です。

【本プレスリリースに関するお問い合わせ先】

朝日新聞社総合プロデュース本部 Re ライフプロジェクト relife_biz@asahi.com

>

contact

〈お問い合わせ〉

朝日新聞社 総合プロデュース本部 Re ライフプロジェクト

電話 03-5540-7454 (平日 9:30~17:30 土日祝を除く)

Re ライフ.net ; <https://www.asahi.com/relife/>