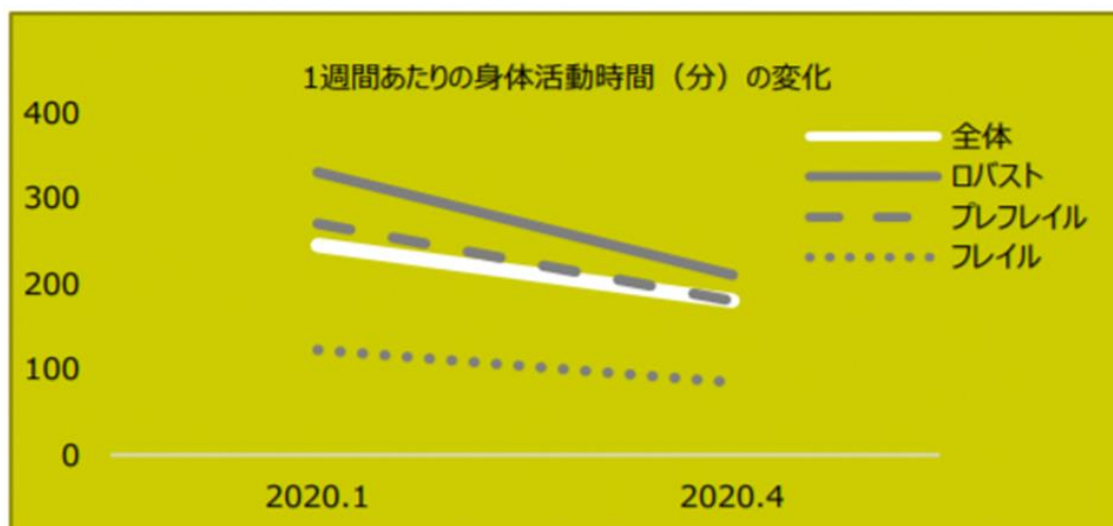


新型コロナウイルス感染症による外出自粛を行っていた影響で、身体の状態に関わらず下図の通り身体活動時間は減少しているのがわかります。



(国立長寿医療研究センター調査1 200529) より抜粋

- ※フレイル …身体的・社会的・精神的に虚弱の状態のこと
- プレフレイル…上記フレイルの前段階にあたる状態のこと
- ロバスト …健常な状態のこと