

## コロナ禍における身体活動等に関する調査

北海道千歳リハビリテーション大学

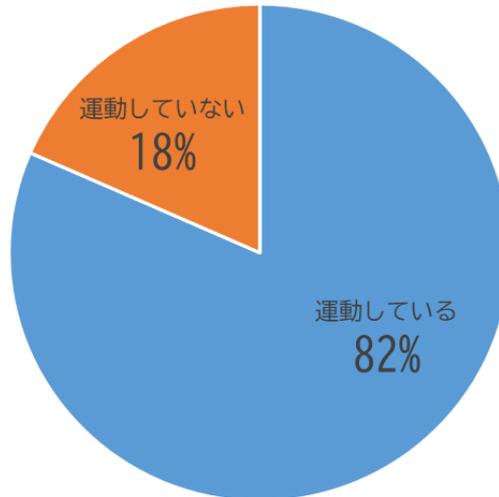
この報告書は、コロナ禍における活動と身体機能・脳機能の状態について、北広島市と千歳リハビリ大学が運営する体力測定会に参加した北広島市住民（平均年齢：78 歳）の調査・測定結果をまとめたものであり、今後の介護予防対策に役立てることを目的としています。

調査日：令和 5 年 5 月 27 日（土）

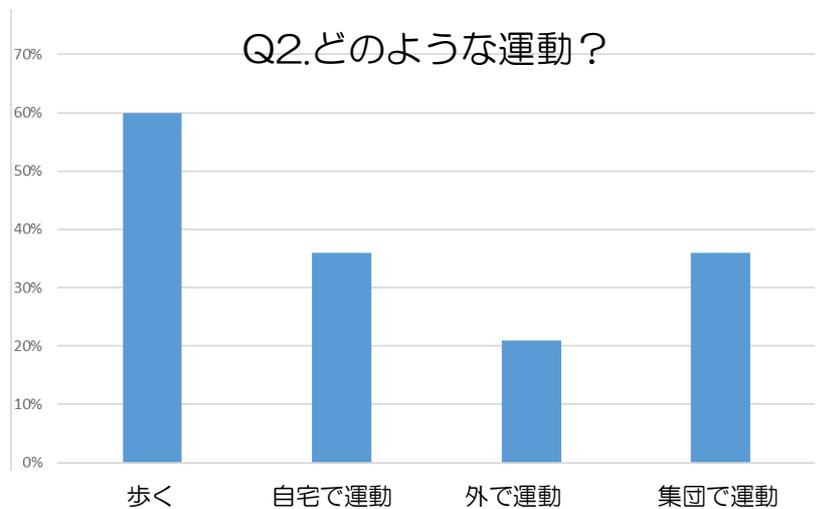
対 象：健康測定会に参加した、北海道北広島市在住の男女 42 名（平均年齢：78 歳）

本調査に対する参加同意済み

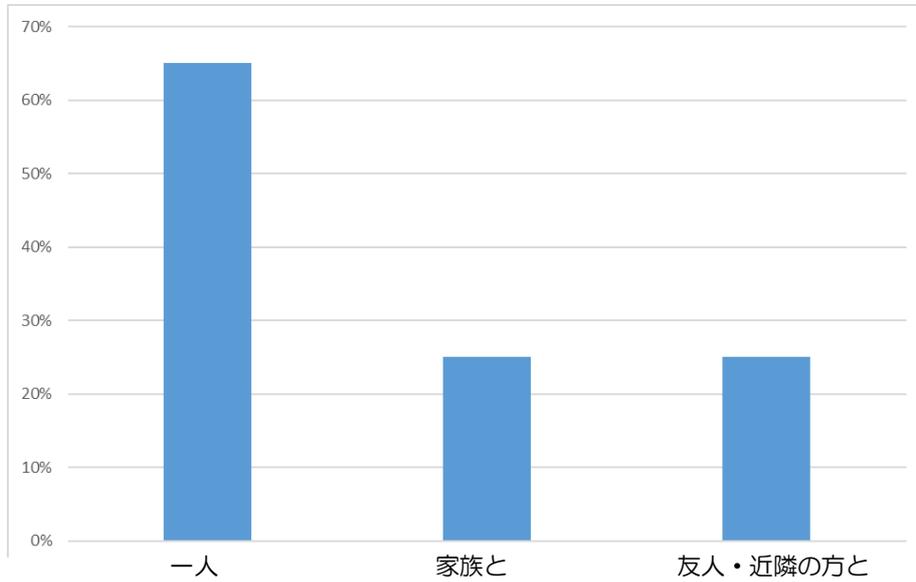
### Q1. 現在、何か運動していますか？



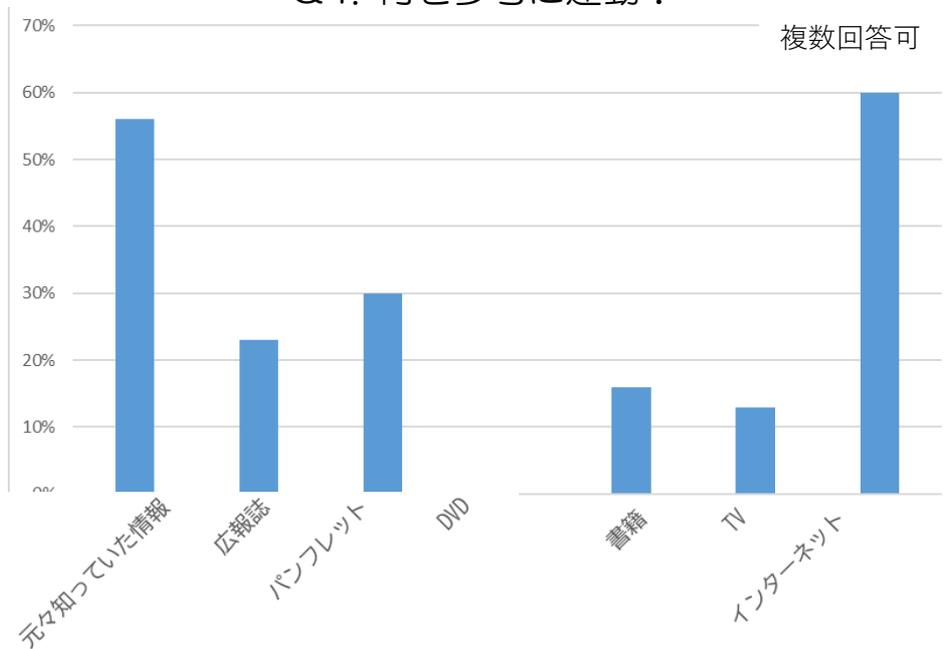
### Q2. どのような運動？



### Q3. 誰と運動？



### Q4. 何を参考に運動？

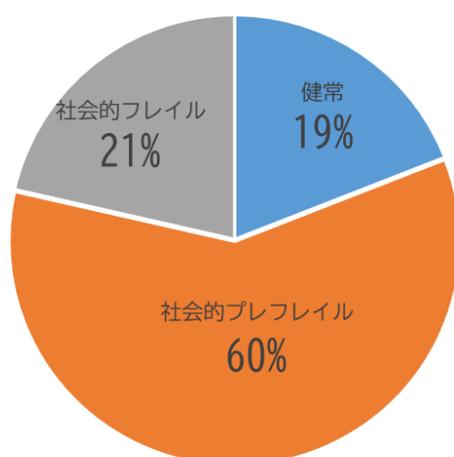


## Q1～4 について

- ・何か運動を行っている人は全体の 82% でした。測定会には概ね、健康意識の高い人が参加されていたと思われます
- ・運動の種類はウォーキングの割合が多く、約 60% が一人で運動を行っていました。地域サロンなどの通いの場が再開されていますが、今後健康教室などの運動の場を増やしていくことが必要かもしれません。
- ・運動の実施には、元々の知識やインターネットを参考にしている人が多く、広報誌の活用率は低いようでした。そのため、新しい情報を発信する際には考慮する必要があります。

※Q1～4 の調査項目は、国立長寿医療センターと筑波大学の調査項目を参照

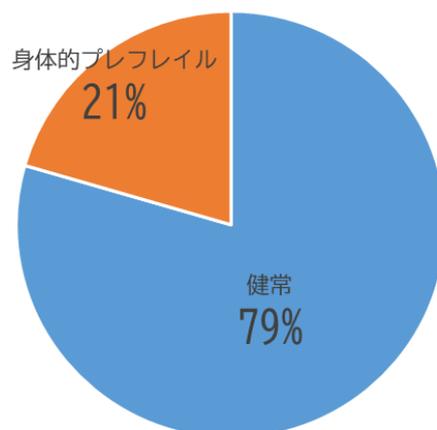
## Q5. 社会的フレイルの頻度は？



## Q5 について

- ・社会的フレイルとは、「社会活動への参加、社会的な交流（対人交流）が難しくなっている状態」のことです。
- ・社会的フレイルに該当する人は該当しない人に比べて、将来の要介護発生リスクが 1.7 倍に増えることが報告されています。
- ・コロナ禍以前、地域高齢者で社会的フレイルに該当した人は、11.1%であったことが報告されています。
- ・今回の調査では、約 21%（昨年：46%）の人が社会的フレイルに該当していました。昨年よりも多くの高齢者が社会参加・交流を図っており、平常に戻ってきている可能性があります。しかし、昨年の参加者は大曲地区の住人が中心であり、地域の影響も考えられます。

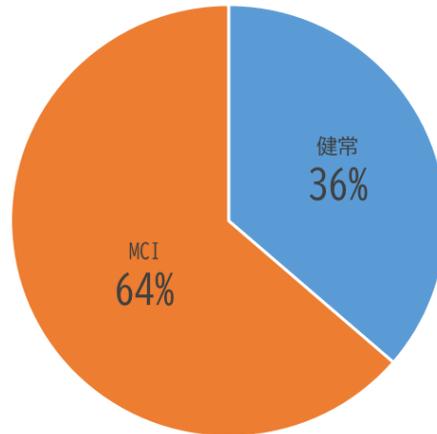
## Q6. 身体的フレイルの頻度は？



### Q6 について

- ・身体的フレイルとは、「高齢による衰弱を認め、要介護状態に陥りやすくなっている状態」のことです。プレフレイルとはフレイルの一步前の段階を示します。
- ・コロナ禍以前、地域高齢者（4341名）を対象とした調査によると、フレイルに該当した人は7%、プレフレイルに該当した人は47%であったことが報告されています。
- ・今回、身体的フレイルの該当者は0%（昨年：5%）、プレフレイルの該当者は21%（昨年：45%）でした。
- ・昨年よりも身体的フレイルの該当者は少なく、運動量や社会参加の増加に伴い、身体機能も改善している可能性があります。
- ・コロナ禍での身体的健康被害は顕著でない可能性があります。
- ・しかし、プレフレイル者は約20%存在しており、フレイル進行に及ぶ前に予防対策を講じる必要があります。

## Q7. 軽度認知力低下(MCI)の頻度は？



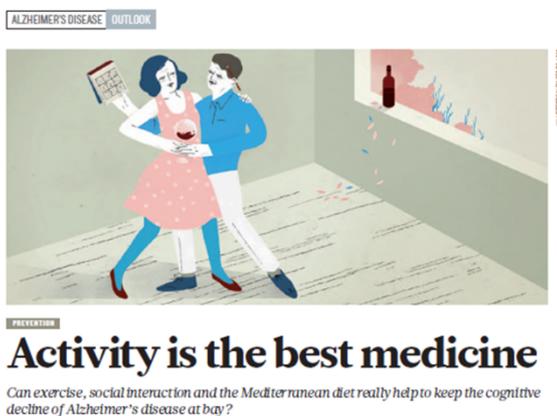
### Q7 について

- ・ MCI (Mild Cognitive Impairment) とは、「軽度認知力の低下を認め、認知症のリスクが高まっている状態」のことです。MCI は適切な介入で健常に戻る状態でもあります。
- ・ 認知症は要介護状態になる原因の第一位です。
- ・ **今回、64% (昨年 64%) の人が MCI に該当していました。** 地域高齢者の約 10~20% が MCI に該当することが報告されています。
- ・ 今回の調査結果は社会的フレイル、身体的フレイルが昨年よりも顕著に良好ですが、**認知機能は昨年と同様でした。** これは千歳市も同様の傾向でした。
- ・ post コロナでは、身体機能よりも認知機能の健康被害が懸念され、認知症予防対策を優先して取り組む必要があるかもしれません。しかし、本調査は 42 名の結果であり、地域全体で同様の傾向があるとは明言できず、結果の解釈には留意する必要があります。

### まとめ

- ・ コロナウイルスによる活動制限が緩和後、高齢者の社会活動が徐々に再開され、身体的フレイル予防に良い影響を及ぼしている可能性がある。
- ・ しかし、認知機能はコロナ禍の影響を引きずっている可能性があり、何らかの対策を優先的に講じる必要があるかもしれない。
- ・ MCI もフレイルも病気ではなく、健康に戻る状態であることから、本結果には一喜一憂せず、少なくとも現状を維持できるように活動していくことが重要と思われる。

## 補足



2011年世界3大雑誌の一つである、Nature で認知症予防特集号が組まれた。認知症の予防にはジャンル問わず、とにかく活動することが推奨されている。

(身体的活動・知的活動・社会的活動)

小学校区当たりの通いの場数と参加率は1:1の関係があり、5つの通いの場があれば参加率はおおよそ5%と推測される。そのため、産学民官の協業による、多様な「通いの場」創出と、一様な「効果判定の場」を創出することが重要と考えられる。

以上

北海道千歳リハビリテーション大学  
教授 世古 俊明  
講師 小川 峻一