

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

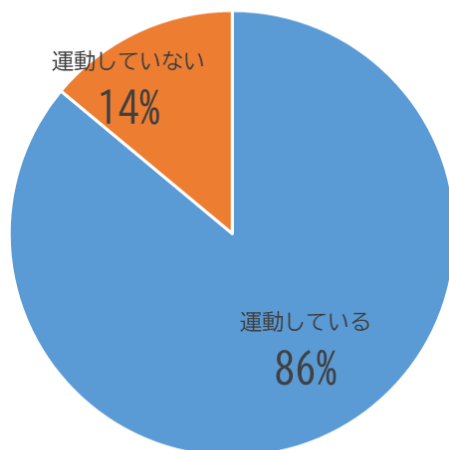
この報告書は、コロナ禍における活動と身体機能・脳機能の状態について、千歳リハビリ大学と千歳市社会福祉協議会が運営する体力測定会に参加した千歳市住民(平均年齢:76歳)の調査・測定結果をまとめたものであり、今後の介護予防対策に役立てることを目的としています。

調査日：令和5年6月10日(土)

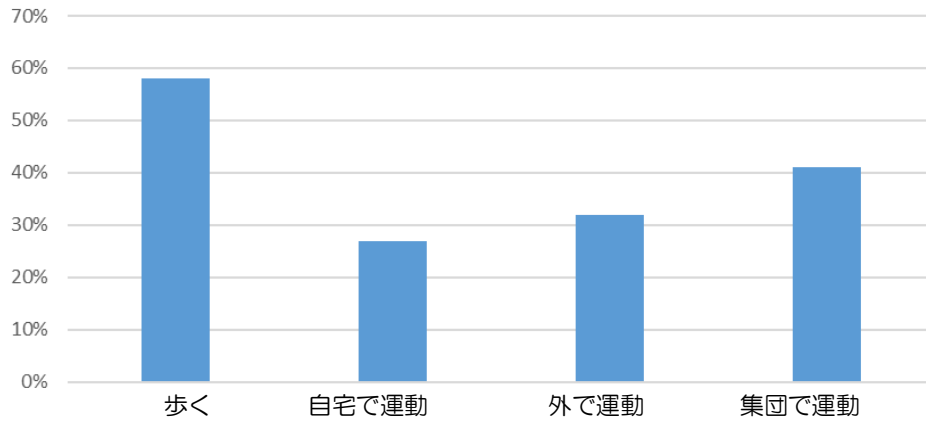
対象：健康測定会に参加した、北海道千歳市在住の男女46名(平均年齢：76歳)

本調査に対する参加同意済み

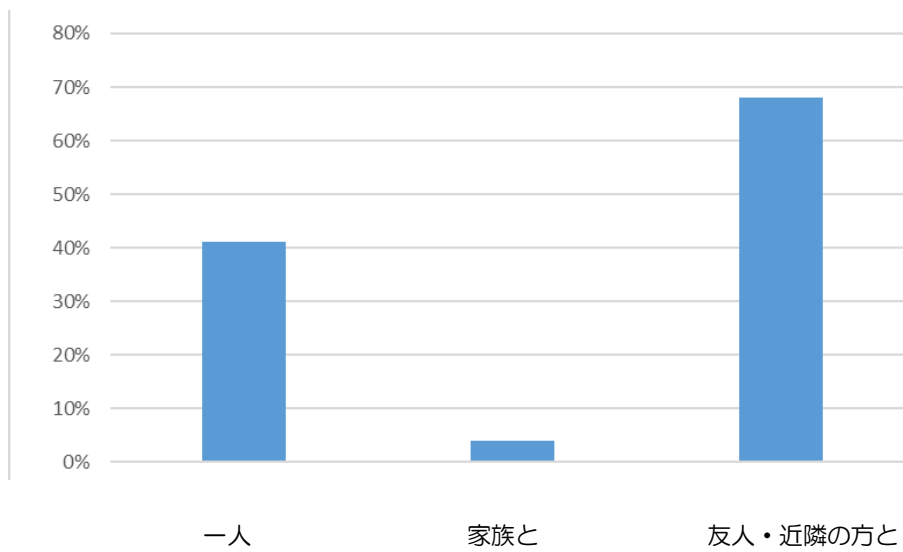
Q1. 現在、何か運動していますか？



Q2.どのような運動？

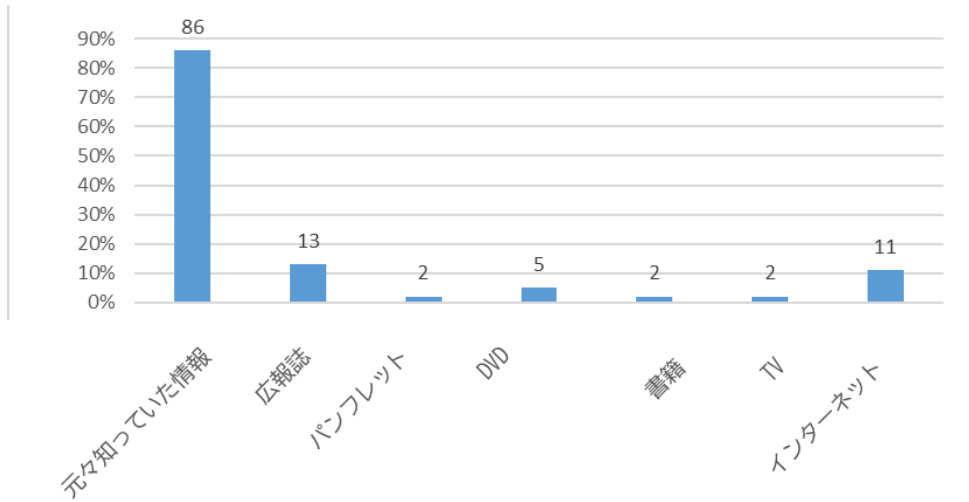


Q3. 誰と運動？

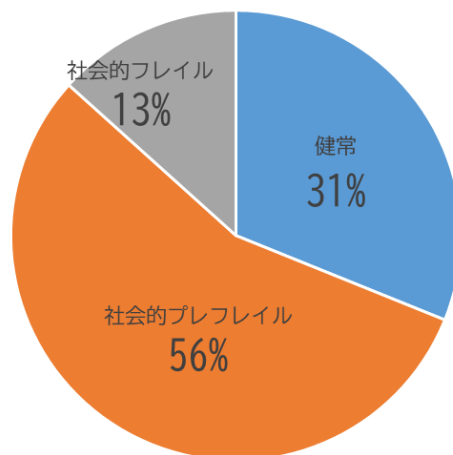


Q4. 何を参考に運動？

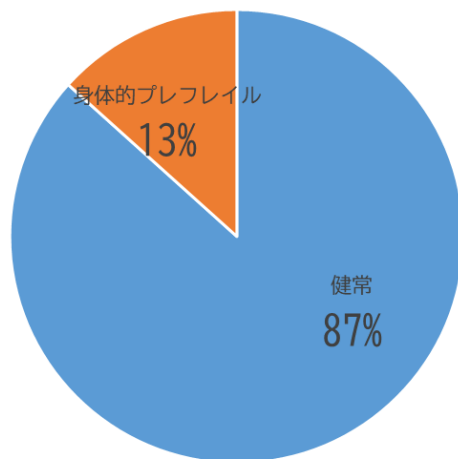
複数回答可



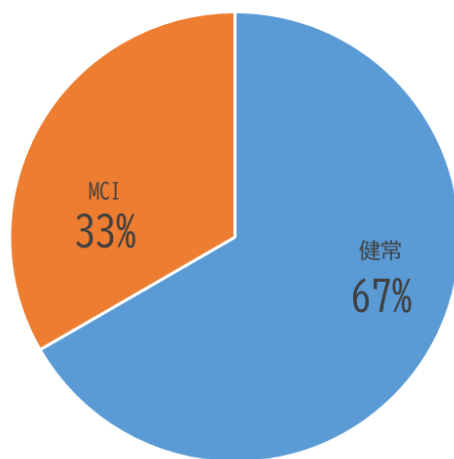
Q5. 社会的フレイルの頻度は？



Q6. 身体的フレイルの頻度は？



Q7. 軽度認知力低下 (MCI) の頻度は？



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、健康に戻れ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。

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