

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

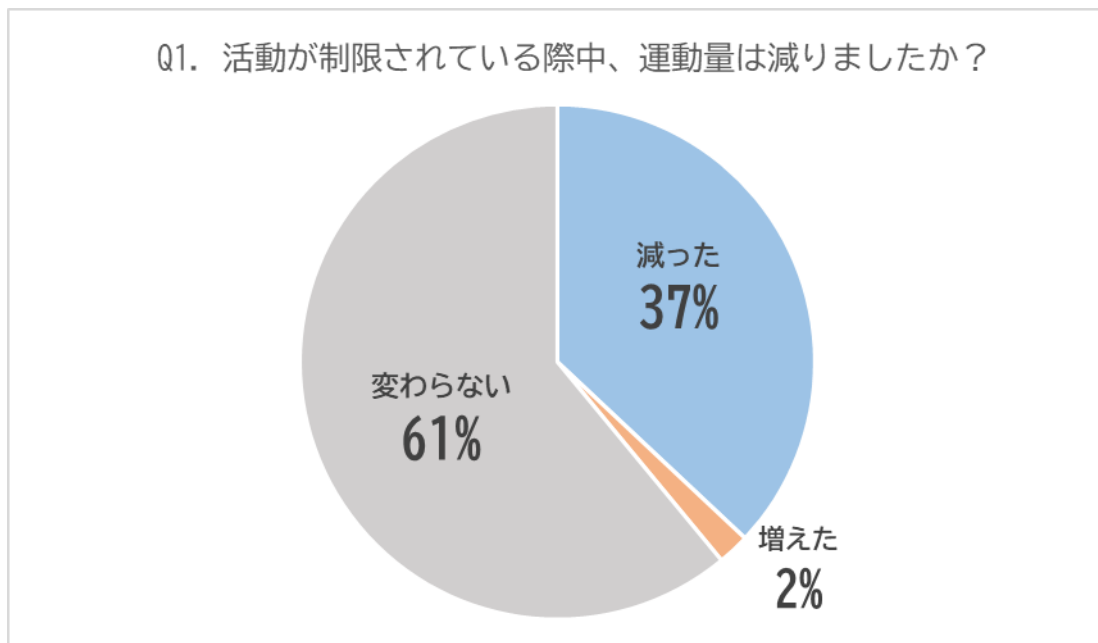
この報告書は、コロナ禍における活動と身体機能・脳機能の状態について、当大学の体力測定会に参加した北広島市住民（平均年齢：77歳）の調査・測定結果をまとめたものであり、今後の介護予防対策に役立てることを目的としています。

調査日：令和4年5月14日（土）

北海道内緊急事態宣言の解除（R3.10.1）から約半年、まん延防止等重点措置の解除から（R4.3.22）約2カ月が経過。

対象：健康測定会に参加した、北海道北広島市在住の男女41名（平均年齢：77歳）

本調査に対する参加同意済み

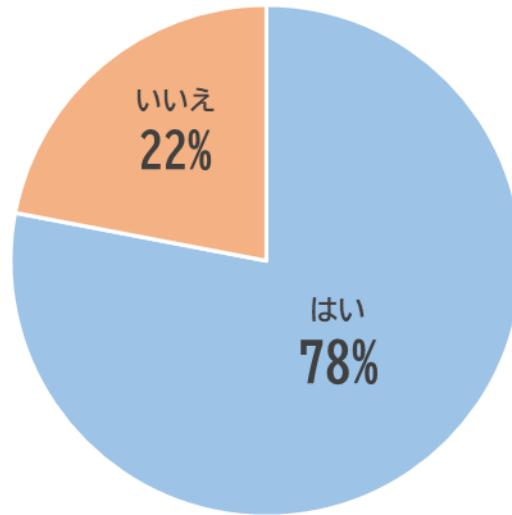


「活動が制限されている期間」とはまん延防止等重点措置および緊急事態宣言発令期間を示します。

Q1 について ※赤字は結果の要約

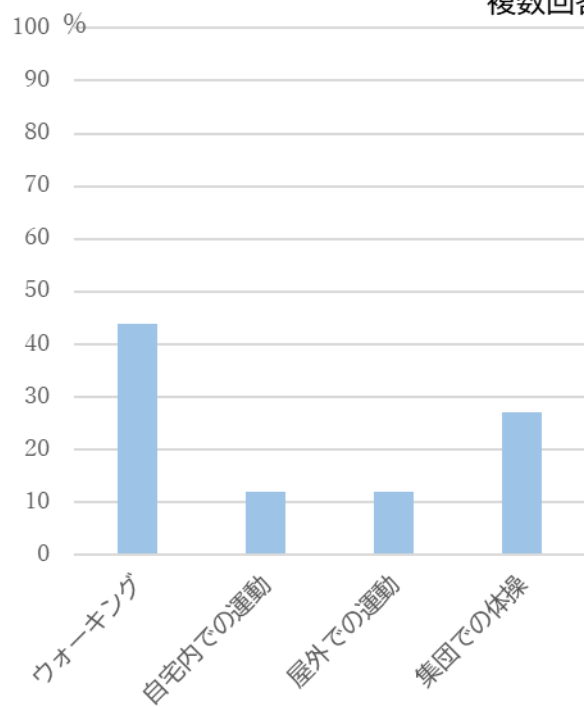
- ・健康測定会に参加された、健康意識が高いと思われる住民においても、約37%の人が運動量の低下を認めていました。
- ・運動量の低下（不活動）は、将来の要介護リスクを高めることが知られています。
- ・2021年1月（感染拡大中）の65歳以上を対象とした全国調査によると、運動量が低下している人は約30%でした。現在は社会活動制限が緩和されている環境ですが、コロナ禍以前の運動量を取り戻せていない可能性があります。

Q2. 現在、何か運動をしていますか？



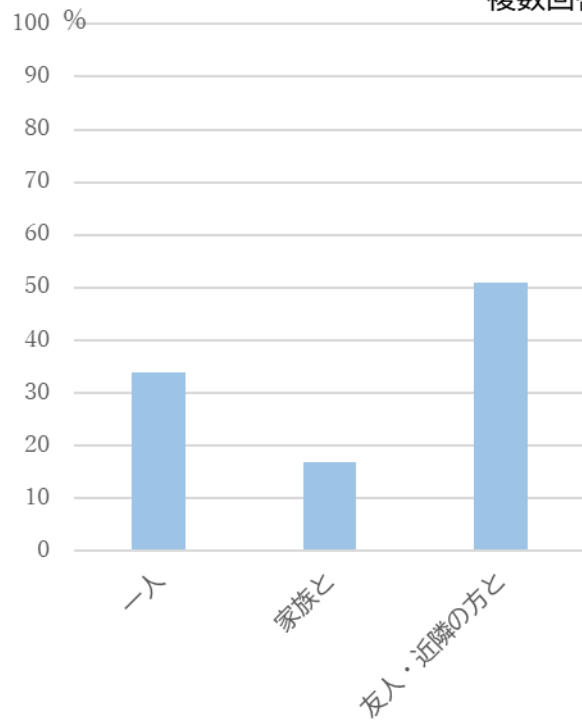
Q3. どのような運動？

複数回答可



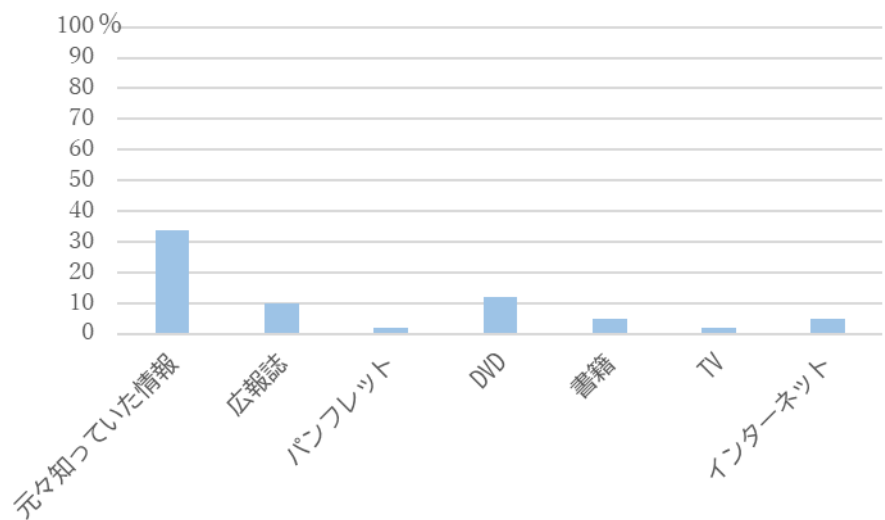
Q4. 誰と運動？

複数回答可



Q5. 何を参考に運動？

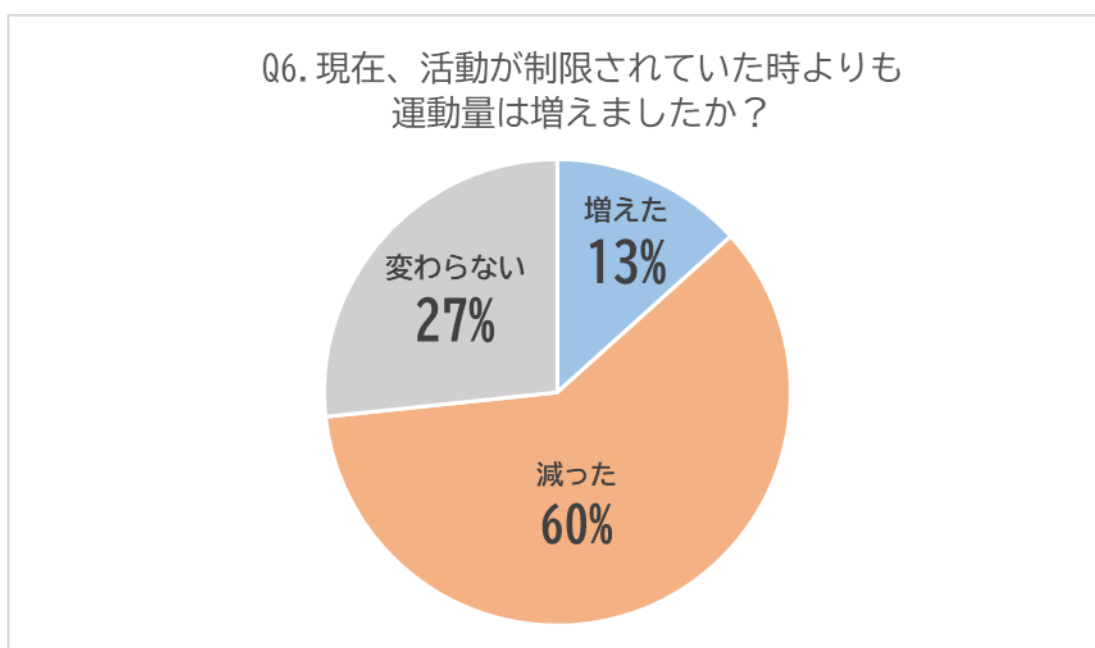
複数回答可



Q2～5 について

- ・運動量は減っているものの、何か運動を行っている人は全体の 78% でした。運動量は低下したものの、以前とは何か違う形で運動を行っている人が多いと考えられます。
- ・運動の種類はウォーキングや集団体操の割合が多く、50% 程度が友人や近隣の人と運動を行っていました。閉鎖されていた地域のサロンや運動教室などの通いの場が再開され、徐々に参加者も増えてきているものと思われます。
- ・また運動の実施は、元々の知識を参考にしている人が多く、広報誌やインターネットなど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。

※Q1～5 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

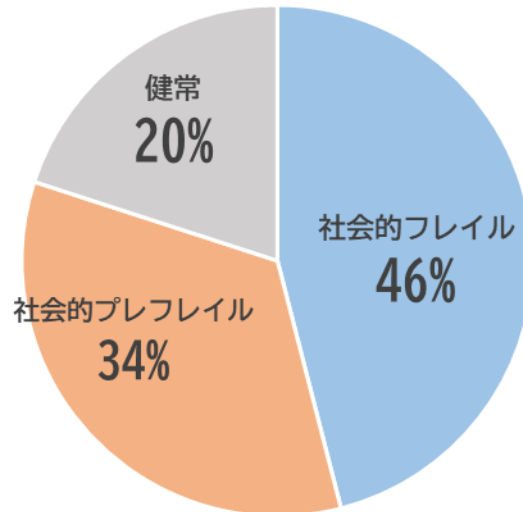


Q1 で「運動量が減った」と回答した人を対象に調査しています。

Q6 について

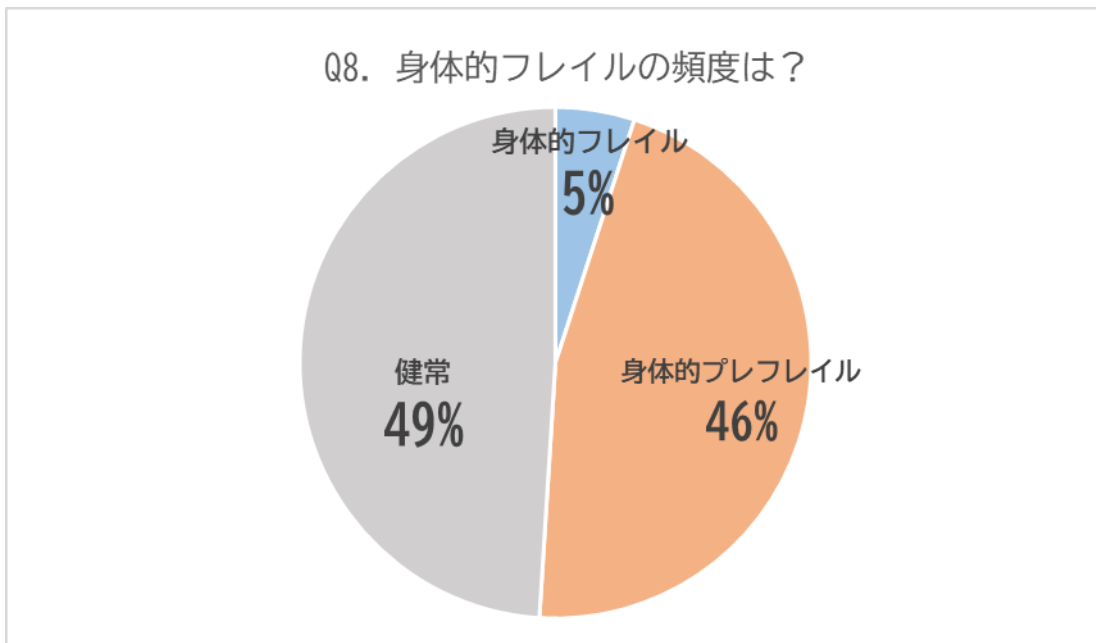
- ・運動量が活動制限時よりも増えた人は 13% でした。
- ・一度、運動量が低下した人は、その後に運動量を増やすことは容易でなく外部周囲からの働きかけが必要になる可能性があります。

Q7. 社会的フレイルの頻度は？



Q7 について

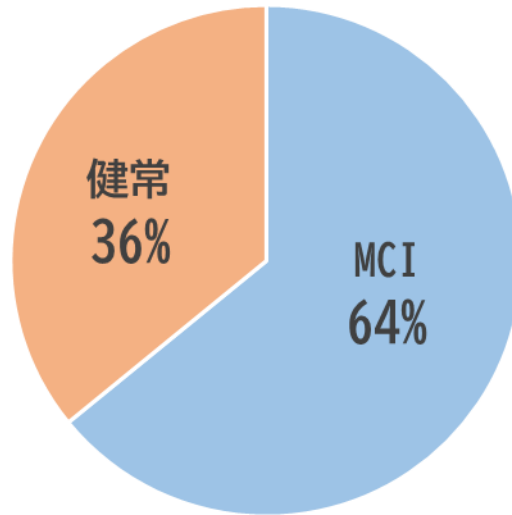
- ・社会的フレイルとは、「社会活動への参加、社会的な交流（対人交流）が難しくなっている状態」のことです。
- ・社会的フレイルに該当する人は該当しない人に比べて、将来の要介護発生リスクが1.7倍に増えることが報告されています。
- ・コロナ禍以前、地域高齢者で社会的フレイルに該当した人は、11.1%であったことが報告されています。
- ・今回の調査では、約46%の人が社会的フレイルに該当していました。地域と調査時期は異なりますが、2021年12月の千歳市の調査では社会的フレイル該当者率は60%でした。社会活動の再開にあたり改善傾向にあるかもしれませんが、未だ約半数が社会参加・対人交流を制限している可能性があります。



Q8 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。
- ・今回、身体的フレイルの該当者は5%、プレフレイルの該当者は45%でした。
- ・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。今回の調査結果は近似しており、現段階では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、プレフレイル者を半数認めていることから、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。

Q9. 軽度認知力低下(MCI)の頻度は？



Q9 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 は適切な介入による健常に戻れ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%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。今回の調査結果からコロナ禍が身体機能よりも認知機能の健康被害に影響を及ぼしている可能性があり、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 41 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。

・徐々に友人や近隣の人と運動を行う機会が増えてきている傾向だが、いまだ約半数が社会的フレイルに該当している可能性がある。

・コロナ禍による健康被害は、身体機能よりも認知機能に強く影響を及ぼしている可能性がある。

・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、来年度も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

准教授 世古 俊明

助教授 小川 峻一