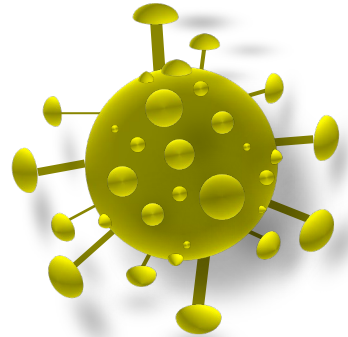


感染予防と身体活動 : 今まさに、高齢者の介護予防が必要です。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大により、高齢者の身体活動時間（運動量）が約3割減少していることが分かりました。

01 感染予防と身体活動の重要性

- 2019年12月に中国武漢で発生したとされるCOVID-19の感染が拡大しており、2020年3月には世界保健機関（WHO）よりパンデミック宣言が、4月には日本政府により緊急事態宣言が発出されました。
- 高齢者が新型コロナウイルスに感染すると、より重症化しやすいことがわかっており、様々な学会・団体から声明が出されています。
- 感染予防のためには、外出を控えることが重要ですが、高齢者の場合、身体活動量が減少することで転倒・骨折しやすくなったり、要介護状態に至りやすくなります。つまり、感染予防と身体活動の維持の両者のバランスを適正に保つことが重要です。
- 東日本大震災の被災地域では、震災後に要介護認定者数が増加したことが報告されています。この要因として、身体活動量や社会的交流の減少が考えられています。
- COVID-19の感染者数は局所的偏りがありますが、生活への影響は全国的に拡大しており、高齢者の身体活動量が大幅に減少しているのであれば、COVID-19収束後に全国的な要介護認定者数増加が予想されます。
- そこで、私達の研究グループでは、2020年4月23-27日（COVID-19の感染拡大期間中）に、インターネット調査によって、高齢者の身体活動についての調査を行いました。



02 インターネット調査により実態把握

調査方法

- 東京、神奈川、千葉、埼玉、愛知、大阪、兵庫、福岡に在住の65-84歳の高齢者1600名に対して、インターネットによる調査を行いました。
- 平均年齢は74±6歳、男女比は1:1（500名ずつ）でした。

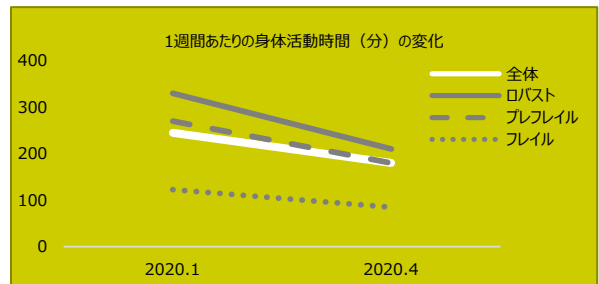
調査内容

- 2020年1月（COVID-19感染拡大前）と4月（COVID-19感染拡大期間中）のそれぞれにおける身体活動量
- 運動実施状況（どのような運動をしているか、どのような情報を用いて運動しているか、誰と運動しているか）
- 基本チェックリストを用いて、8点以上をフレイル、4-7点をプレフレイル、3点以下をロバストと定義

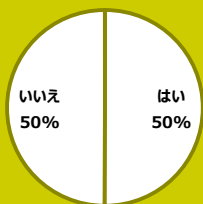


03 身体活動時間が約3割減少

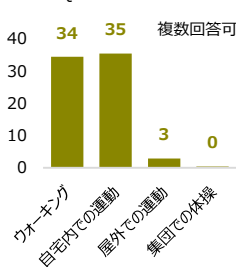
- COVID-19の感染拡大前後で、1週間あたりの身体活動時間は約60分（約3割）も減少していました。
- この傾向は、フレイルやロバストに関係なく、どのような機能レベルにも共通していました。
- COVID-19の感染が拡大する中で、運動を意識的に実施できていた高齢者は50%でした。
- 運動の種類としては、ウォーキングと自宅内での運動が最も多く、いずれも一人で行われていた方が多かったです。
- 参考にした資料は、以前より知っていた知識を基に実施されている方が多く、次いでTVやインターネットの情報となっていました。
- 運動が継続できず、身体活動量が減少している方が非常に多く、COVID-19収束後には要介護高齢者が増加する可能性があります。
- TVやインターネットを通じて、屋内での運動や自宅周辺でのウォーキングを呼び掛けていく必要があります。



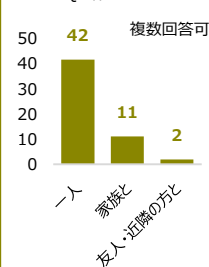
Q：活動が制限される中で、何か運動していますか？



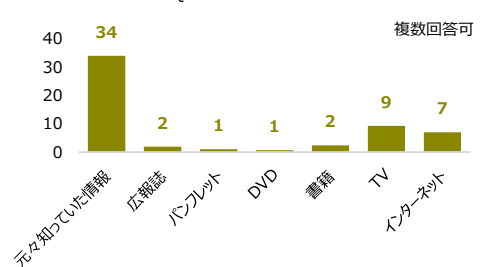
Q：どのような運動？



Q：誰と運動？



Q：何を参考に運動？



* 本調査はインターネットを使用している高齢者を対象としていること、調査地域を限定していることなどより、解釈には注意が必要です。

Yamada M, Arai H, et al. Effect of the COVID-19 epidemic on physical activity in community-dwelling older adults in Japan: A cross-sectional online survey. J Nutr Health Aging, in press