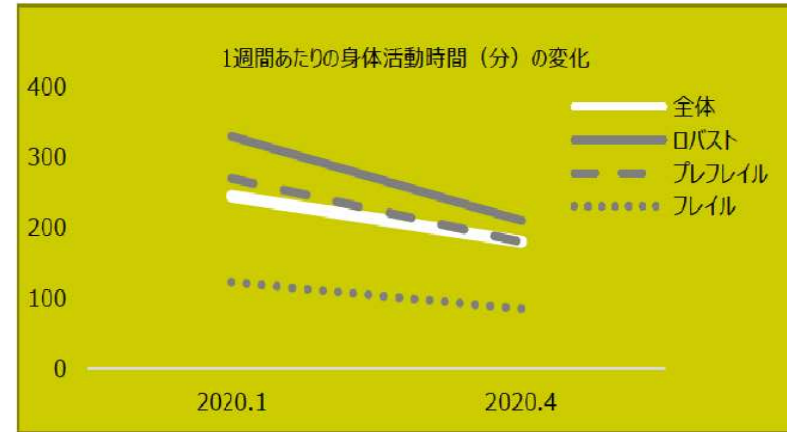


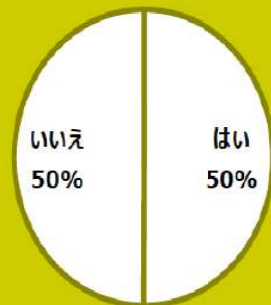
過度の自粛生活がフレイル化を助長

身体活動時間が約3割減少

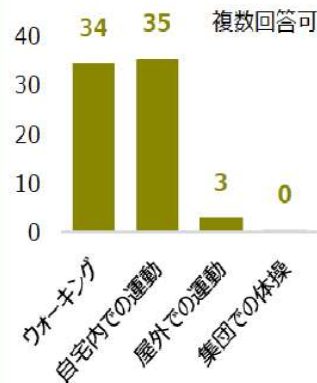
- COVID-19の感染拡大前後で、1週間あたりの身体活動時間は約60分（約3割）も減少していました。
- この傾向は、フレイルやロバストに関係なく、どのような機能レベルにも共通していました。
- COVID-19の感染が拡大する中で、運動を意識的に実施できていた高齢者は50%でした。
- 運動の種類としては、ウォーキングと自宅内での運動が最も多く、いずれも一人で実施されている方が多かったです。
- 参考にした資料は、以前より知っていた知識を基に実施されている方が多く、次いでTVやインターネットの情報となっていました。
- 運動が継続できず、身体活動量が減少している方が非常に多く、COVID-19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。



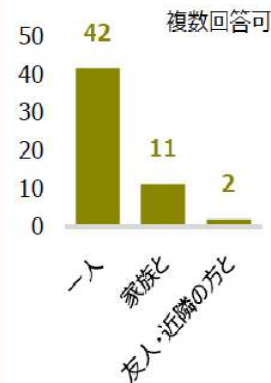
Q：活動が制限される中で、何か運動していますか？



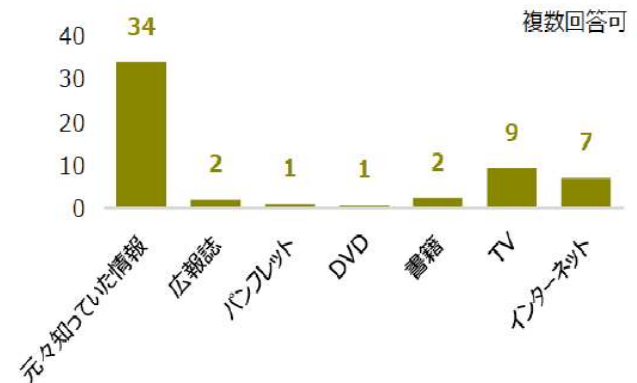
Q：どのような運動？



Q：誰と運動？



Q：何を参考に運動？

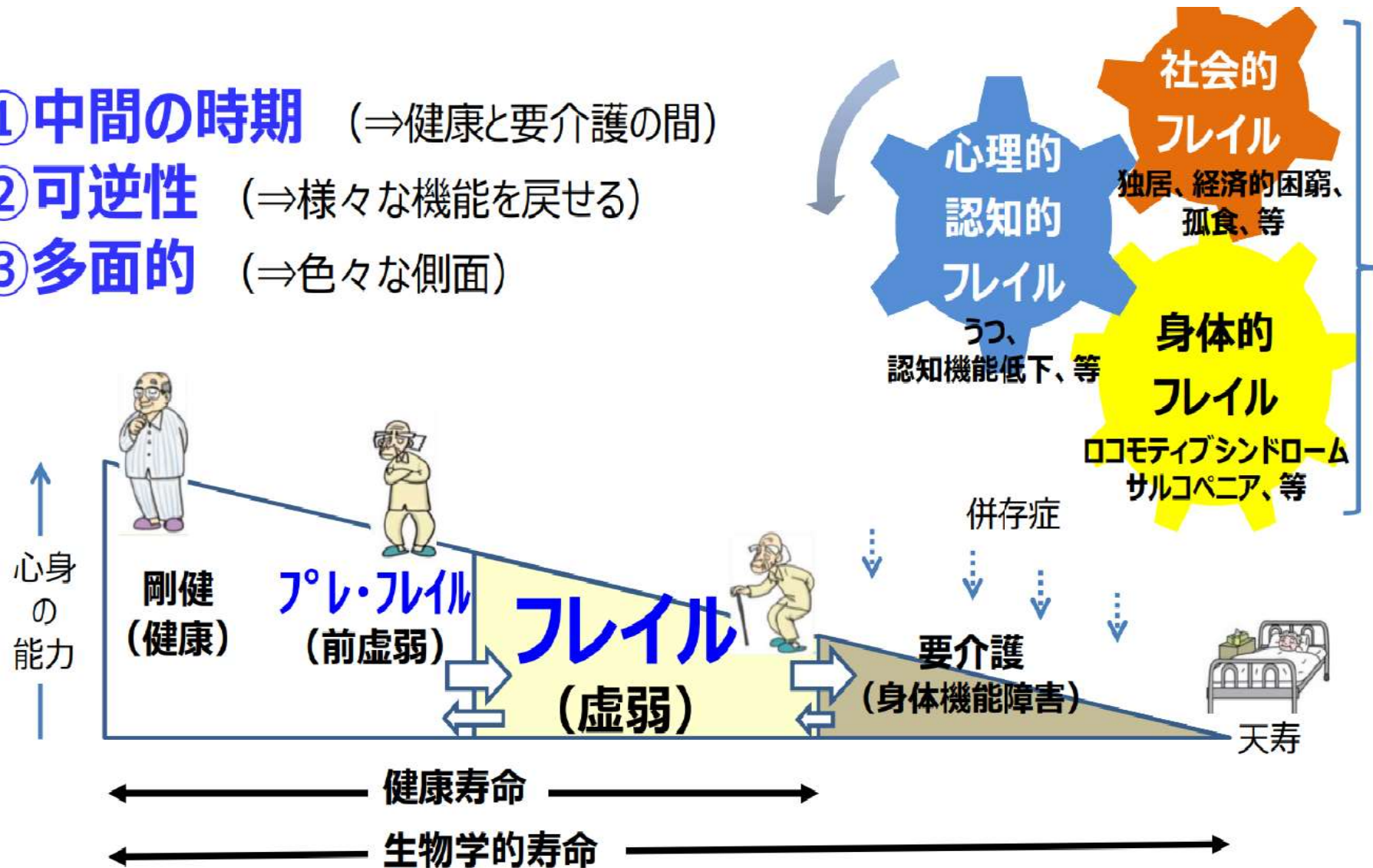


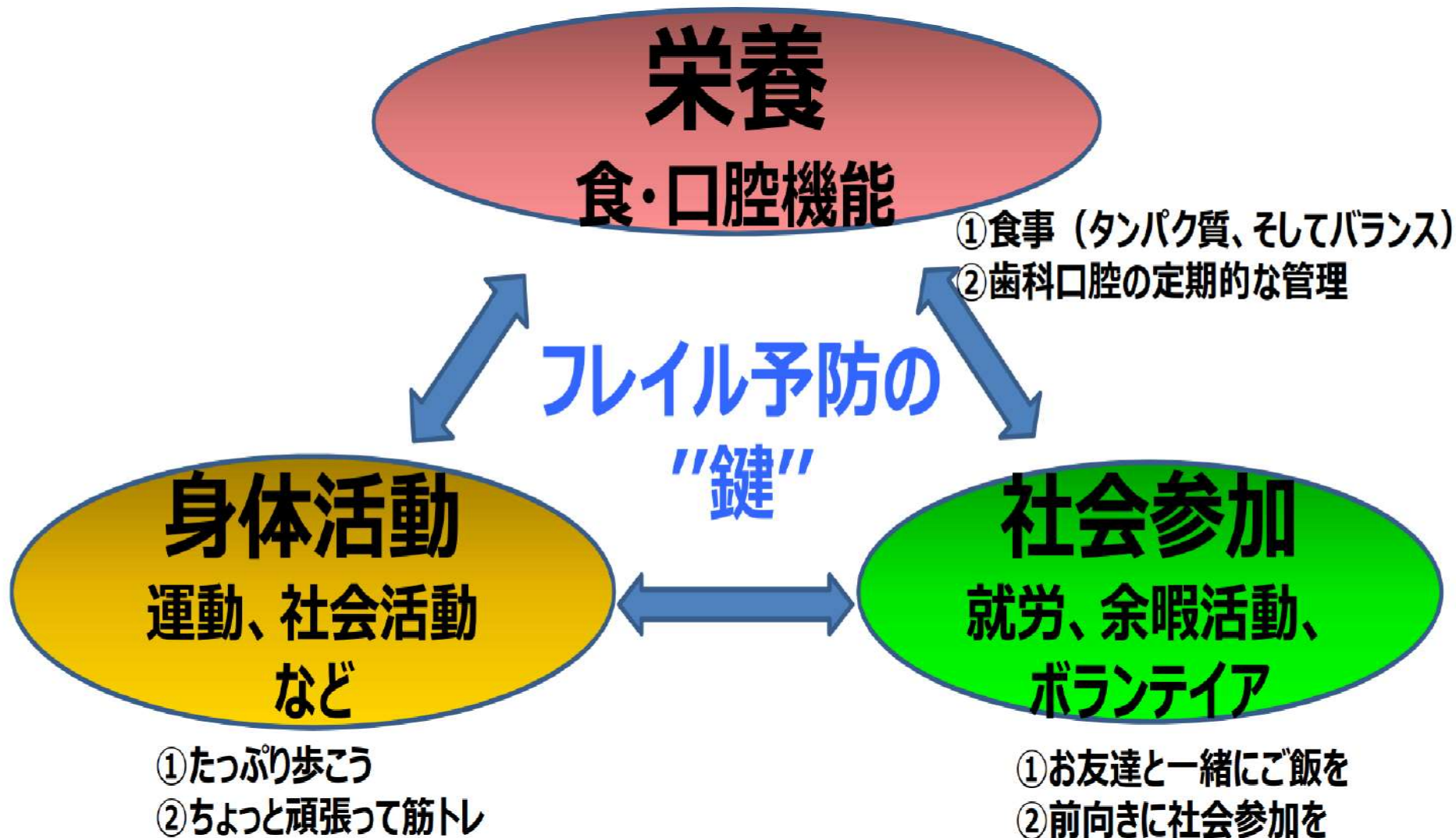
* 本調査はインターネットを使用している高齢者を対象としていること、調査地域を限定していることなどより、解釈には注意が必要です。

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

フレイルの位置づけ

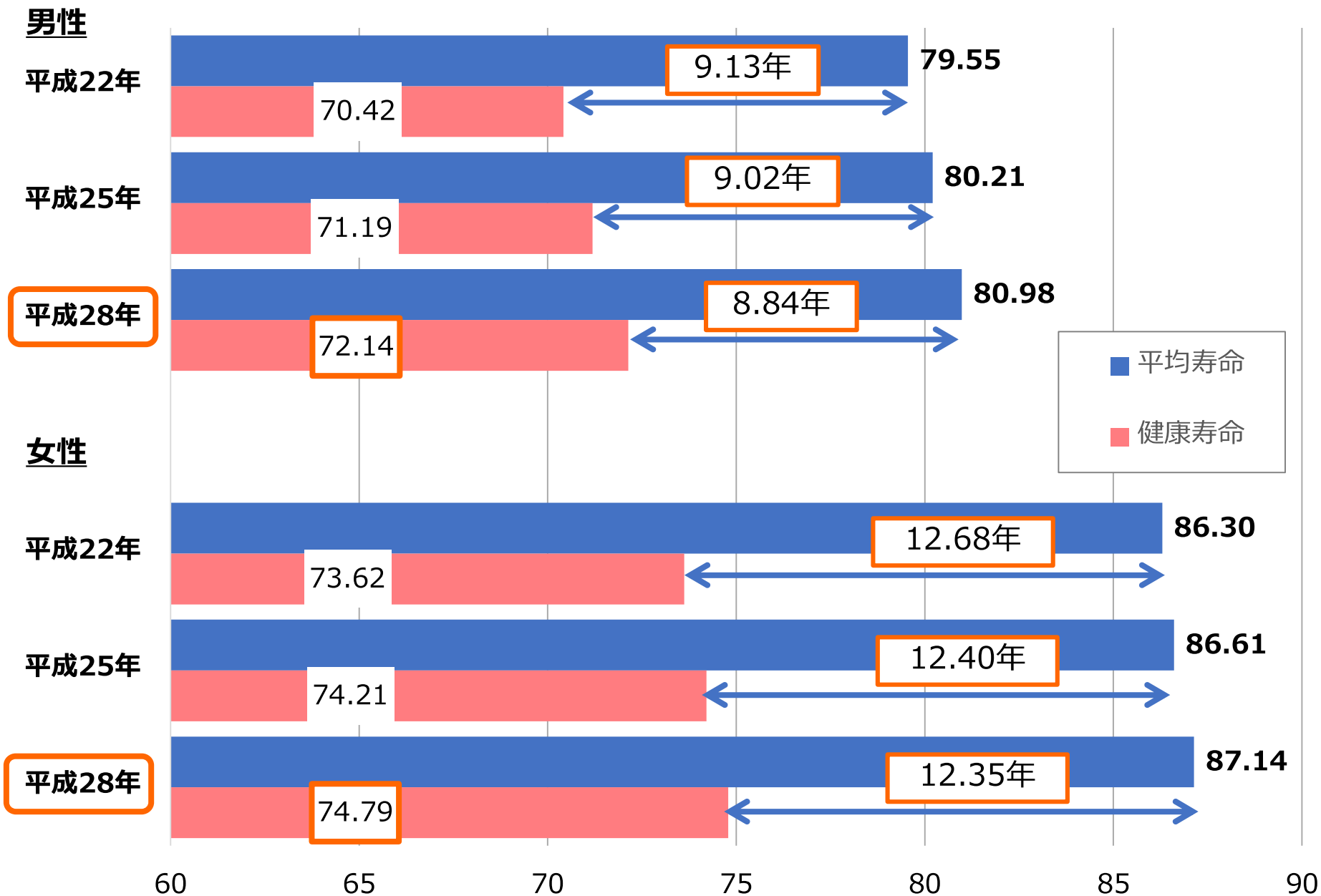
- ① **中間の時期** (⇒健康と要介護の間)
- ② **可逆性** (⇒様々な機能を戻せる)
- ③ **多面的** (⇒色々な側面)





過度の「自粛生活」はこれら全てに影響を与える

健康寿命と平均寿命の推移



健康寿命及び地域格差の要因分析と健康増進対策の効果検証に関する研究 班長 辻一郎 厚労省資料より一部改編

フレイルに影響を及ぼす疾患

脳血管障害

透析

糖尿病

心不全

COPD

視力障害 リスク 2.5倍

聴覚障害 リスク4倍♀

慢性疾患はフレイルを加速。日常の健康管理が重要
⇒かかりつけ医の存在がポイント

後期高齢者健診質問票「メタボ」から「フレイル」対策へ転換

類型名	No	質問文	回答
健康状態	1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない
心の健康状態	2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
食習慣	3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
口腔機能	4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	①はい ②いいえ
	5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい ②いいえ
体重変化	6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
運動・転倒	7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ
	8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
	9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ
認知機能	10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの 物忘れがあるとされていますか	①はい ②いいえ
	11	今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい ②いいえ
喫煙	12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
社会参加	13	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ
	14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ
ソーシャルサポート	15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ

フレイル予防（with コロナ）

- 過剰な自粛は不要です。
- 3密を避けて、「活動」「社会参加」「栄養補給」を心掛けてみましょう。

そして go to doctor ！