

新型コロナウイルス感染症の感染拡大による 高齢者の身体活動・健康への影響

～COVID-19と身体活動ワーキンググループ
により集約された先行研究に基づいて～

6月26日

第24回 日本運動疫学会学術大会

根本 裕太^{1,2,3)}

1) 東京医科大学, 2) 日本学術振興会, 3) 東京都健康長寿医療センター研究所

本日の内容

1. 高齢者の身体活動量・社会参加状況の変化

- COVID-19が身体活動に与える影響は、居住地や個人要因によって異なる
- 通いの場数は減少し、開催方法も変更している

2. 健康行動の変化による健康影響

- 身体活動量減少により抑うつが増大
- コロナ禍に介護保険申請者数が増加

3. 健康二次被害を防ぐための新たな手法

- オンラインを活用した通いの場の活用

日本人を対象とした身体活動研究

緊急事態宣言中に若年層の歩数が大きく減少した

- 横浜市の18,817人の市民（よこはまウォーキングポイント事業の参加者）の歩数を前年と比較して分析し、2020年4月上旬から5月下旬の緊急事態宣言期間の歩数の変化を分析した。
- 前年比歩数は緊急事態宣言の6週前から減り始め、特に女性、若年層の減少幅が大きかった。

（Hino K, et al. Health Place. 2021）

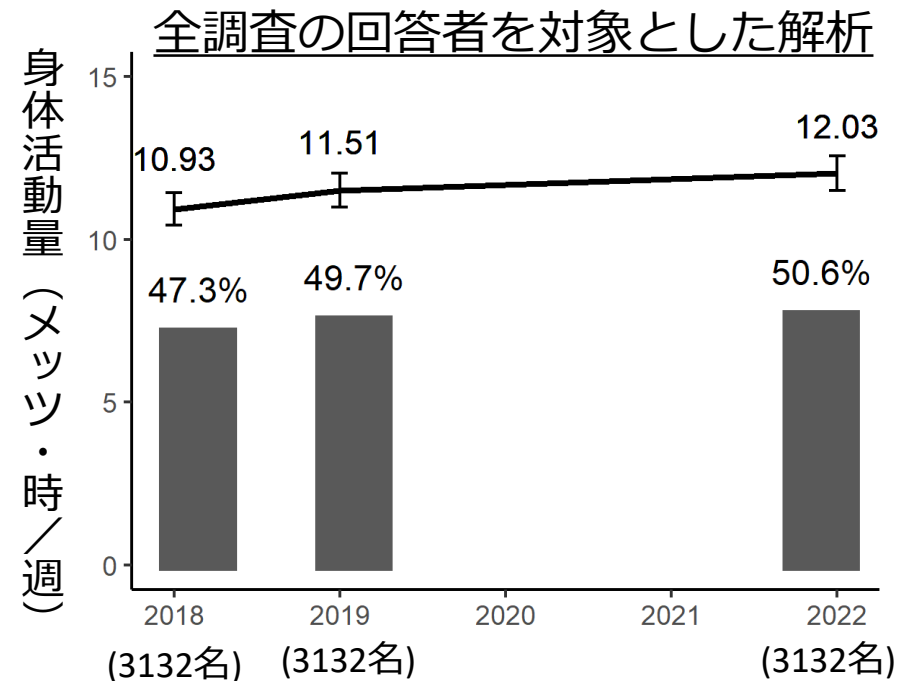
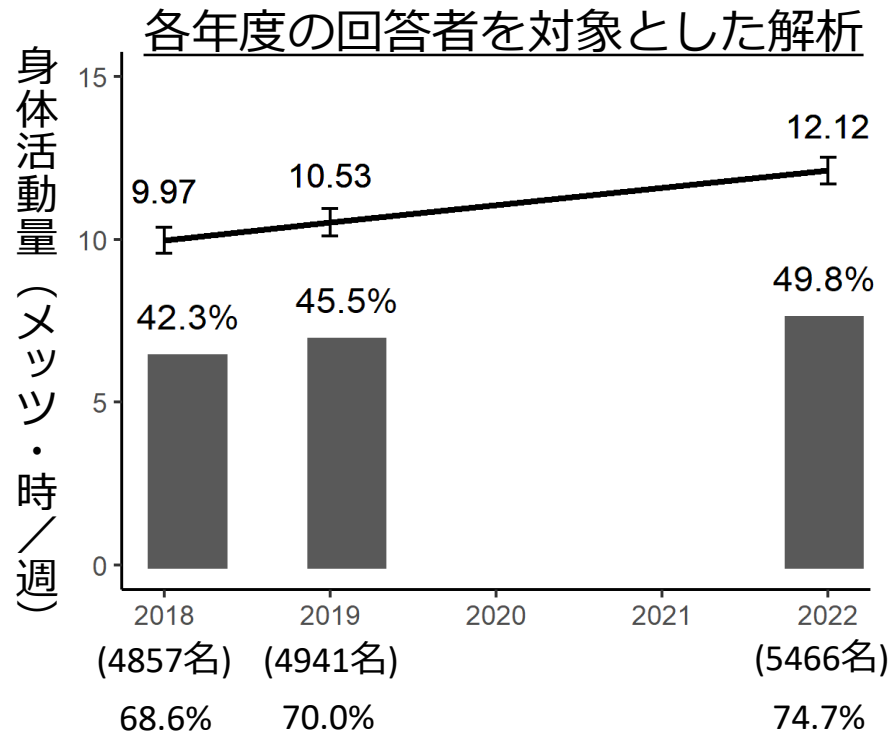
首都圏の男女（女性は55歳未満のみ）の歩数が有意に減少した

- 1167名を対象に、3軸加速度計を用いて、2019年～2020年の身体活動量を評価した。
- 東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県に居住する男性および55歳未満の女性においては、緊急事態宣言中に歩数が有意に低下していた。
- 首都圏の55歳以上の女性、その他に地域に居住する者においては、歩数の減少は認められなかった。

（Yamada Y, et al. J Nutr Health Aging. 2021）

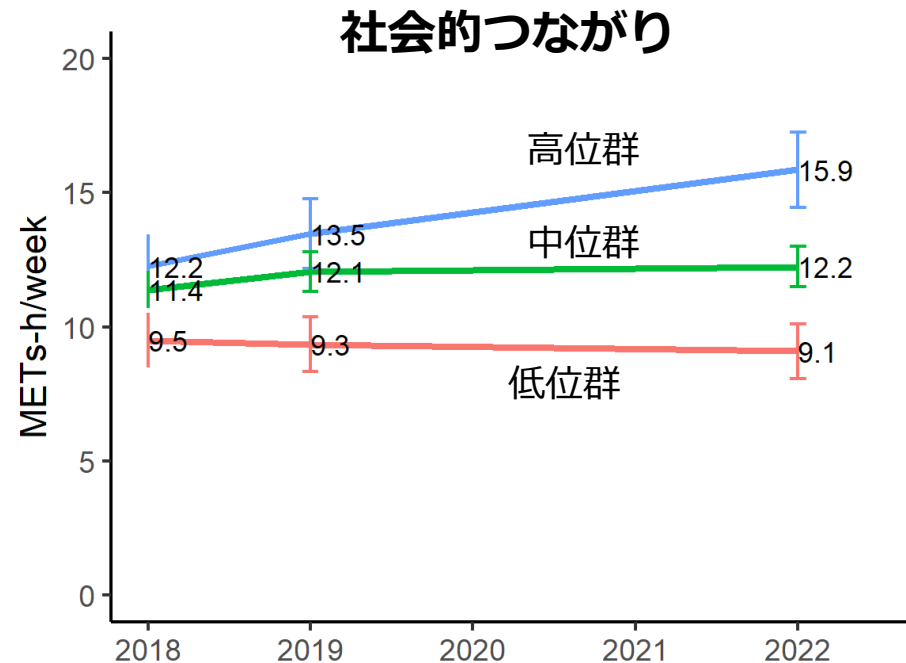
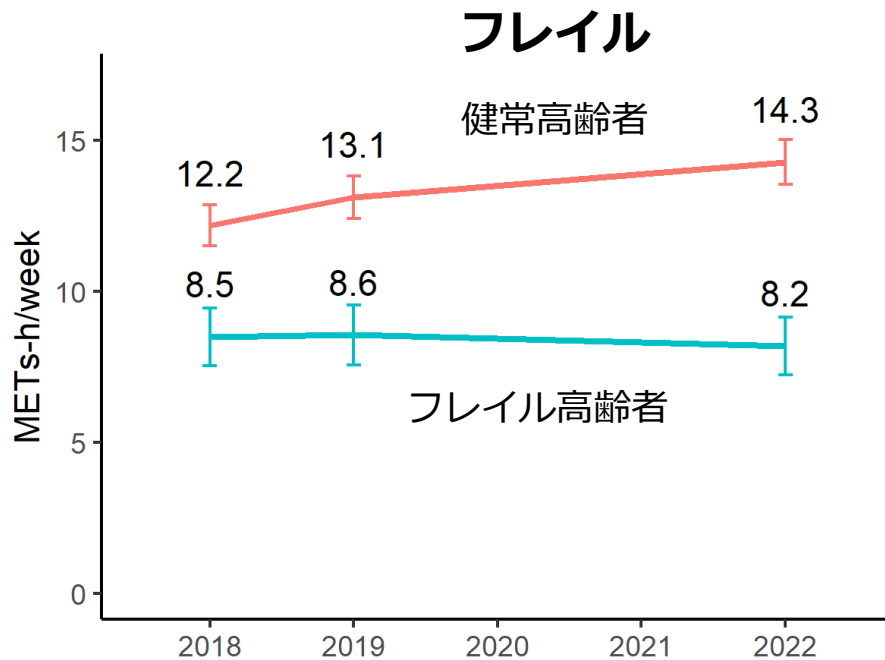
山梨県都留市の高齢者において、 身体活動量の経年的な減少はみられなかった

- 2018年1月、2019年1月、2022年1月に、都留市に居住し、要介護認定を受けていない全ての高齢者を対象に郵送調査を実施した。
- 身体活動量はIPAQを用いて評価し、総身体活動量（メッツ・時／週）と中高強度身体活動時間が150分以上の者の割合を算出した。



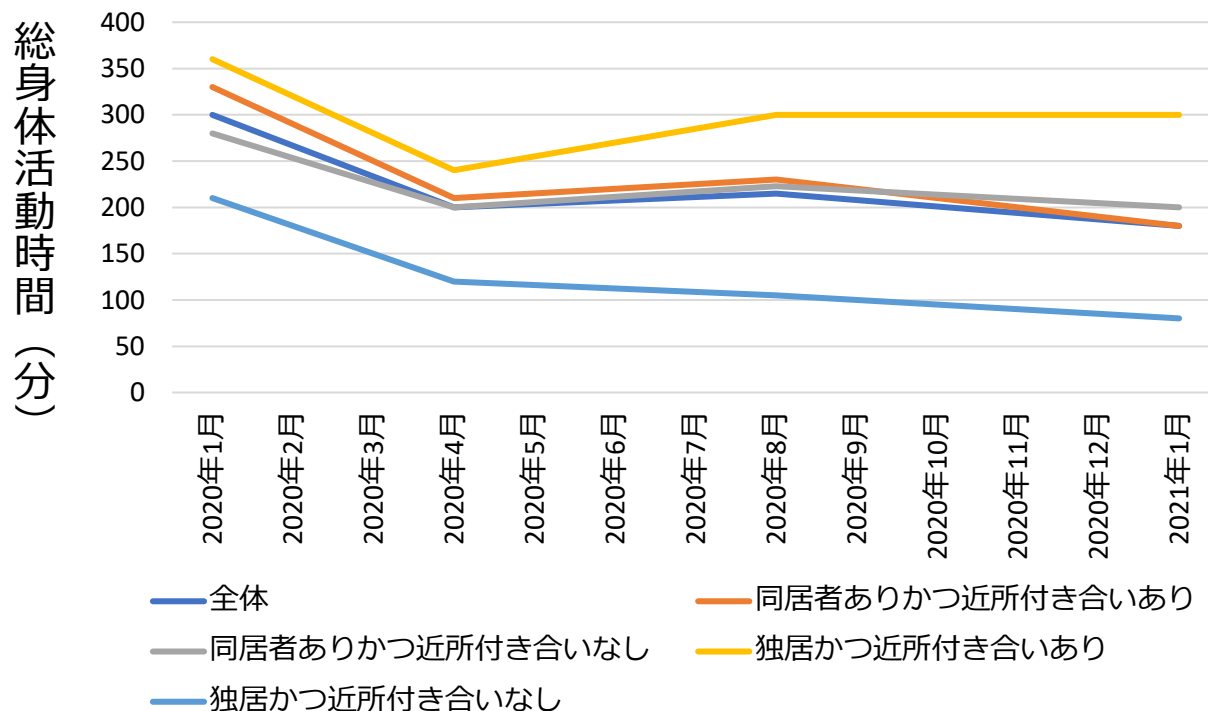
健康状態が不良、家族や友人との交流が少ない者の身体活動量が減少した

属性ごとに身体活動量の変化を検討したところ、フレイル高齢者や家族・友人とのつながりが希薄な者において、身体活動量が減少したことが示唆された。



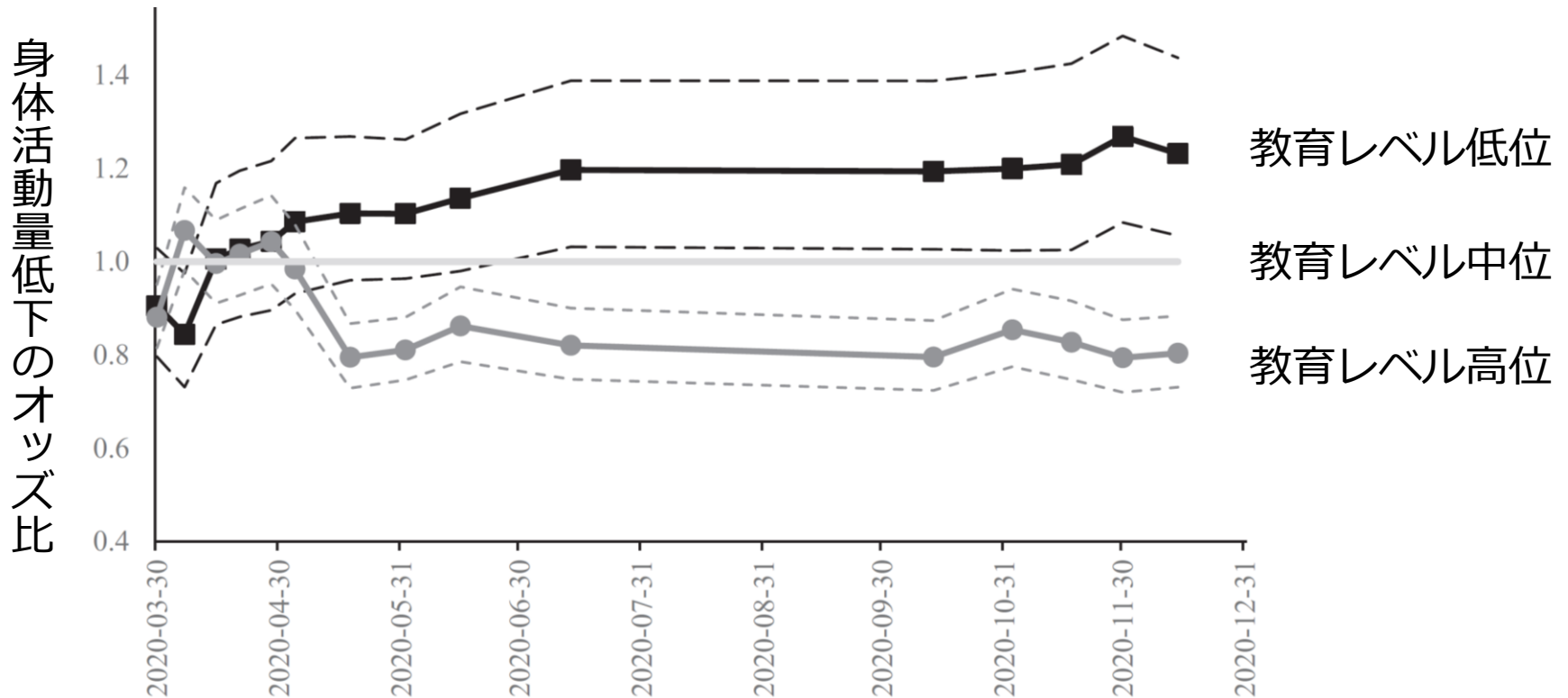
独居かつ近所付き合いのない高齢者の 身体活動量の減少幅は大きい

- 8都府県の高齢者1600名を対象としたインターネットによる追跡調査
- 総身体活動時間は、2020年1月と比較して、4月では33.3%、8月では28.3%、2021年1月では40.0%、それぞれ減少していた。
- 独居かつ近所付き合いのない高齢者ではその減少幅が大きかった（パンデミック前よりもそれぞれ42.9%、50.0%、61.9%減）。



教育レベルが低い者ほど 身体活動量は低下しやすい

- オランダにおける17,749人の25歳以上の成人を対象に、COVID-19感染拡大下における**社会経済状況（SES）**と**身体活動量（MVPA）**との関連を検討した。
- 身体活動量は、2020年3月から12月の間に15時点で評価し、感染拡大前のデータと比較した。SESは中位群を対照とし、低位群と高位群のMVPA変化との関連をロジスティック回帰分析で検討した。
- 教育レベルの低位群はMVPAの低下が生じやすく、高位群では低下しにくかった。**



通いの場の定義

- ①体操や趣味活動等を行い、**介護予防に資する**と市町村が判断する場合であること
- ②通いの場の**運営主体**は、住民であること
- ③通いの場の運営について、市町村が財政的支援を行っているものに限らないこと
- ④**月1回**以上の活動実績があること

(介護予防・日常生活支援総合事業の実施状況に関する調査)

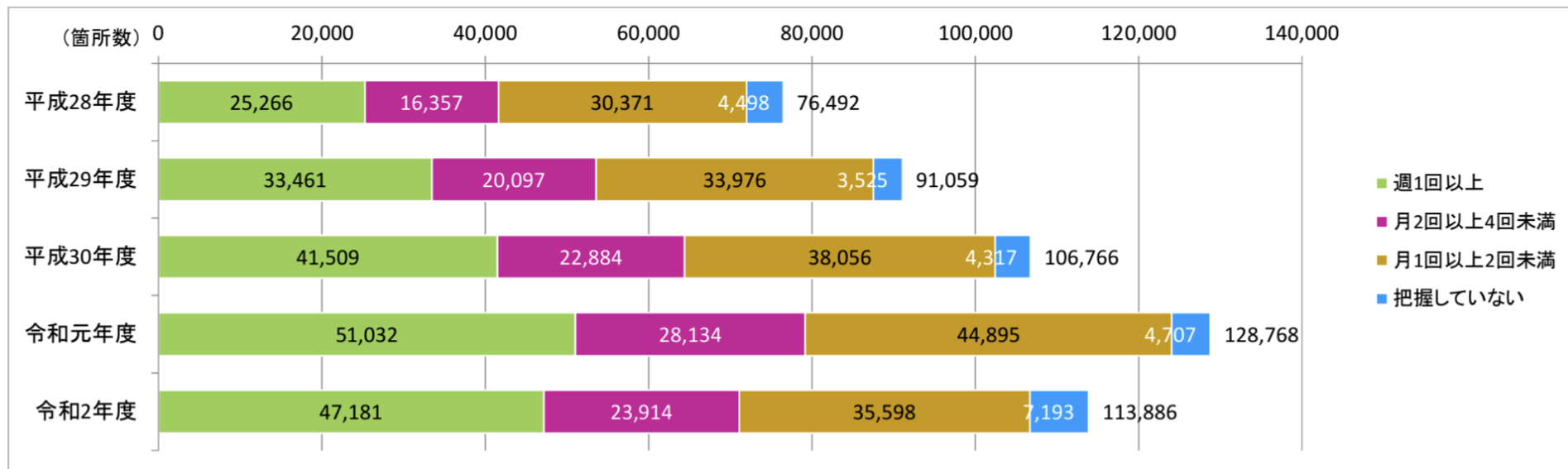


通いの場の定義

- ①体操や趣味活動等を行い、**介護予防に資する**と市町村が判断する場であること
- ②通いの場の**運営主体**は、住民であること
- ③通いの場の運営について、市町村が財政的支援を行っているものに限らないこと
- ④**月1回**以上の活動実績があること

(介護予防・日常生活支援総合事業の実施状況に関する調査)

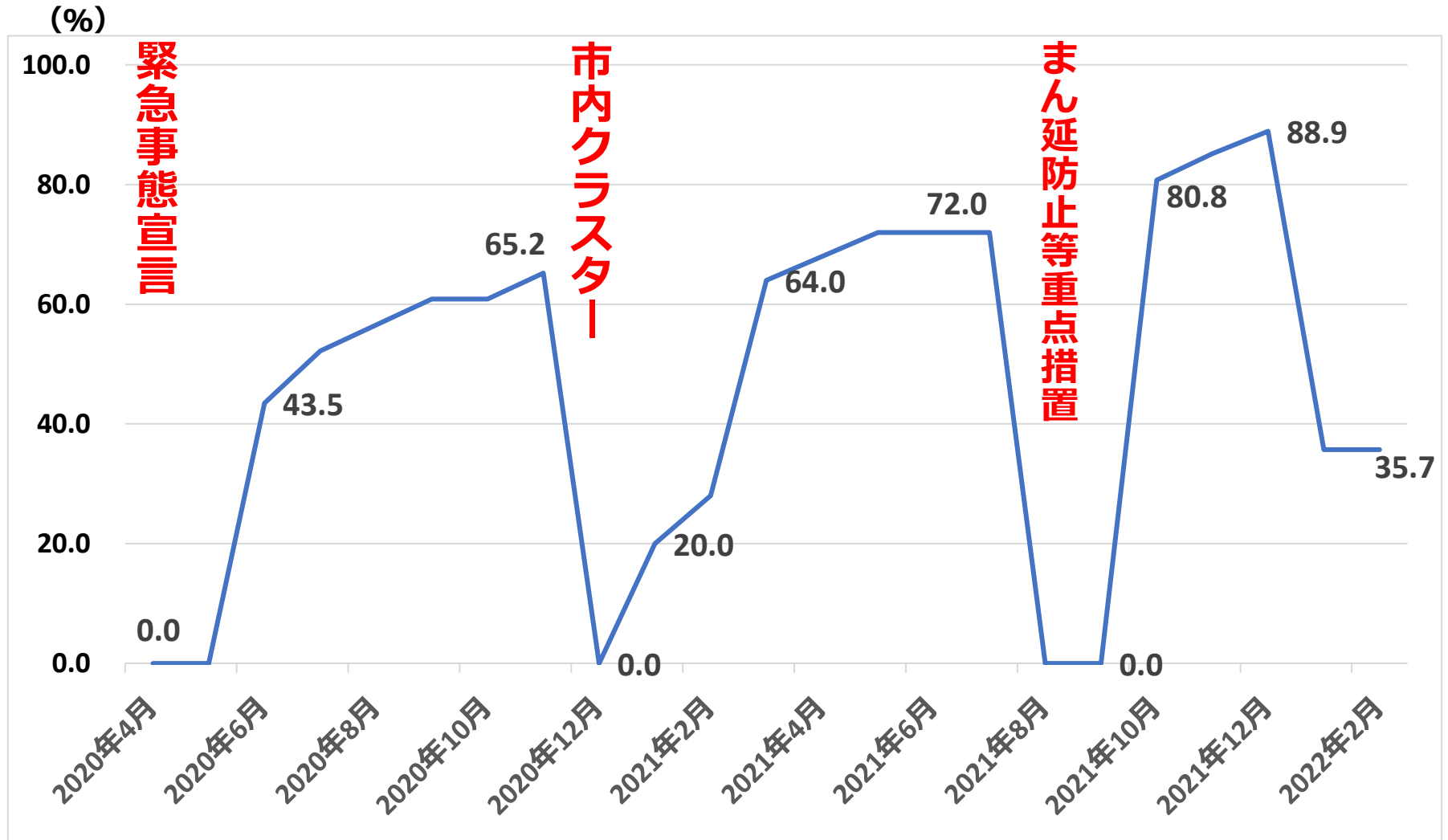
図 1-5-a 開催頻度別の通いの場の箇所数



2019年度から2020年度にかけて全国の通いの場は15,000箇所減少している。

A市における通いの場の実施割合

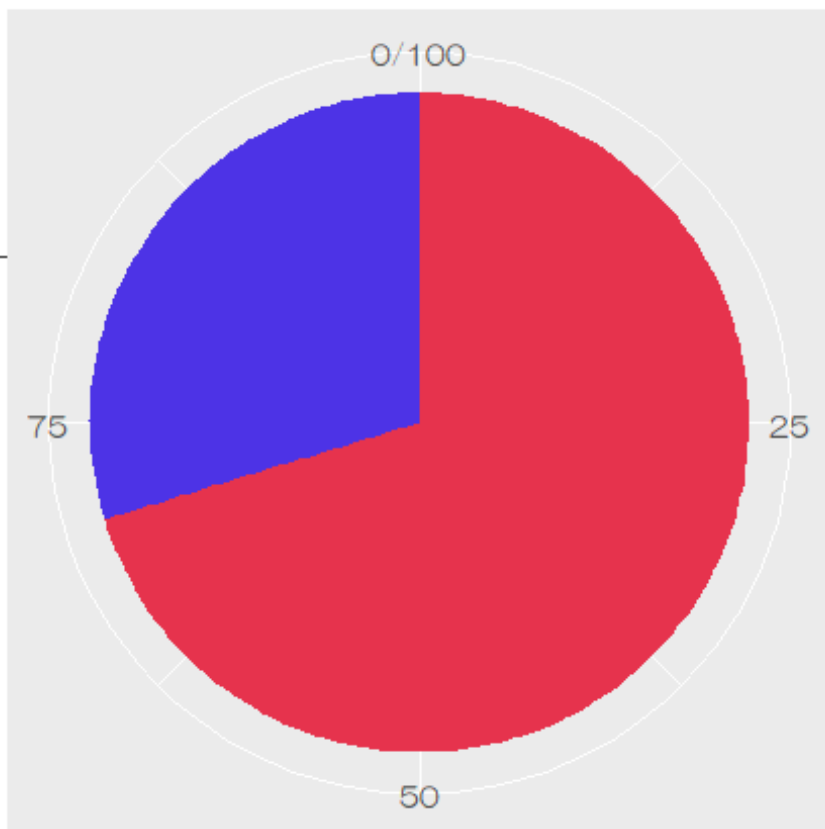
- 赤字の期間は、市から中止要請が出された。
- それ以外の期間も、施設貸出禁止や講師派遣中止により運営が中断される団体が多数あった。



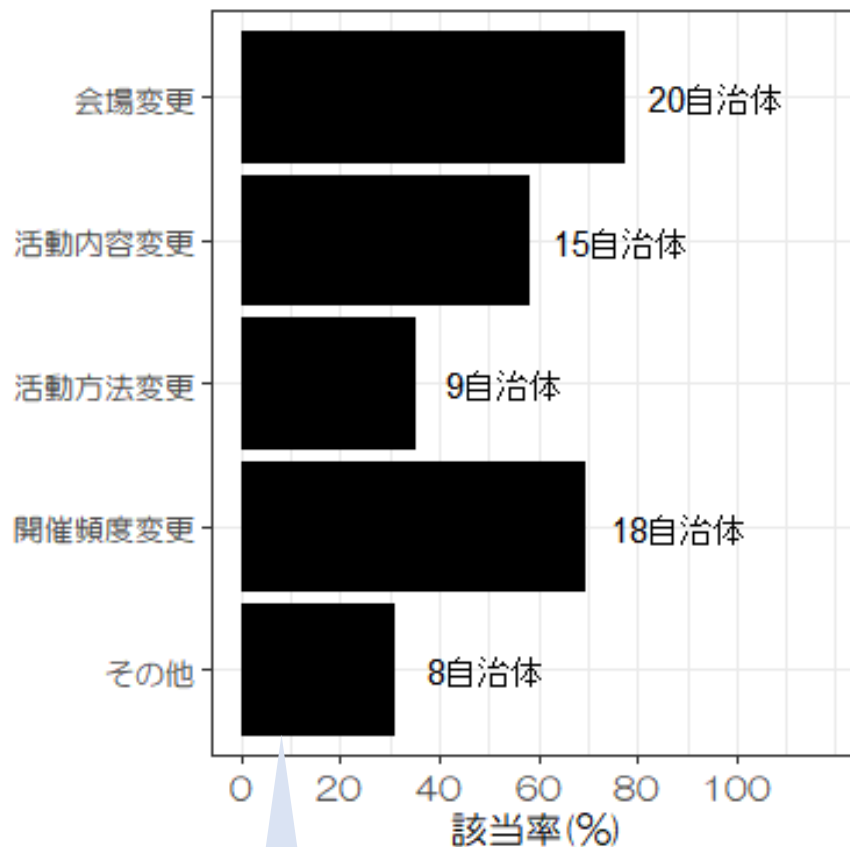
多くの都内自治体では通いの場の開催方法を変更している

活動を継続している通いの場の開催方法に変更しましたか

■ いいえ ■ はい



開催方法の変更内容



- これまでは自由参加としていたが、会場ごとに定員を決めて登録制とした。
- 換気等、感染対策の徹底。

本日の内容

1. 高齢者の身体活動量・社会参加状況の変化

- COVID-19が身体活動に与える影響は、居住地や個人要因によって異なる
- 通いの場数は減少し、開催方法も変更している

2. 健康行動の変化による健康影響

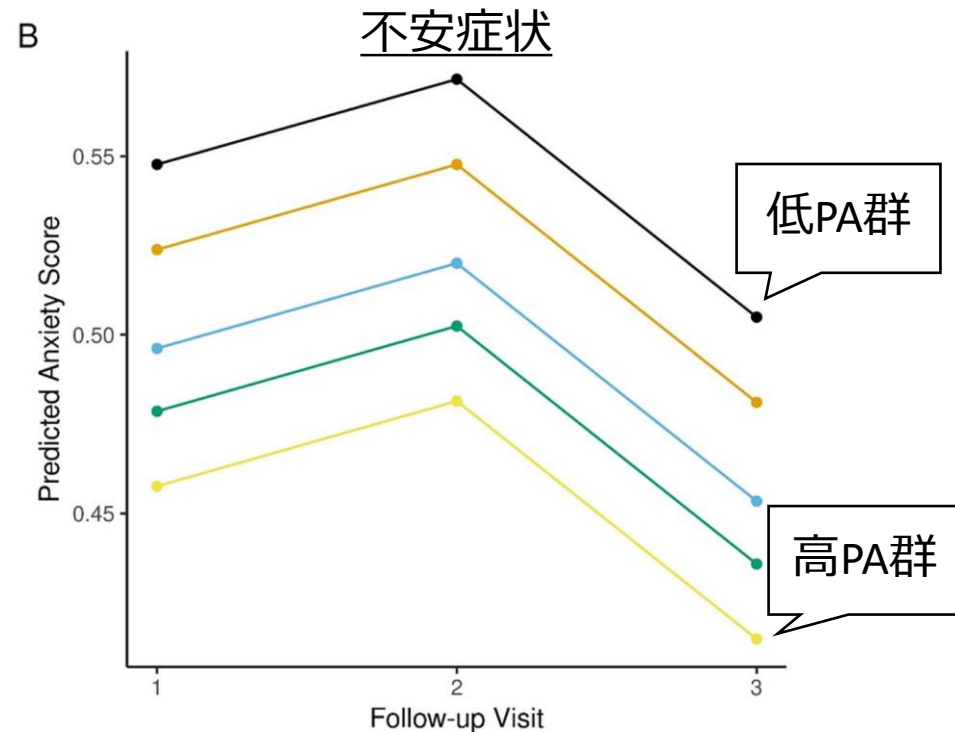
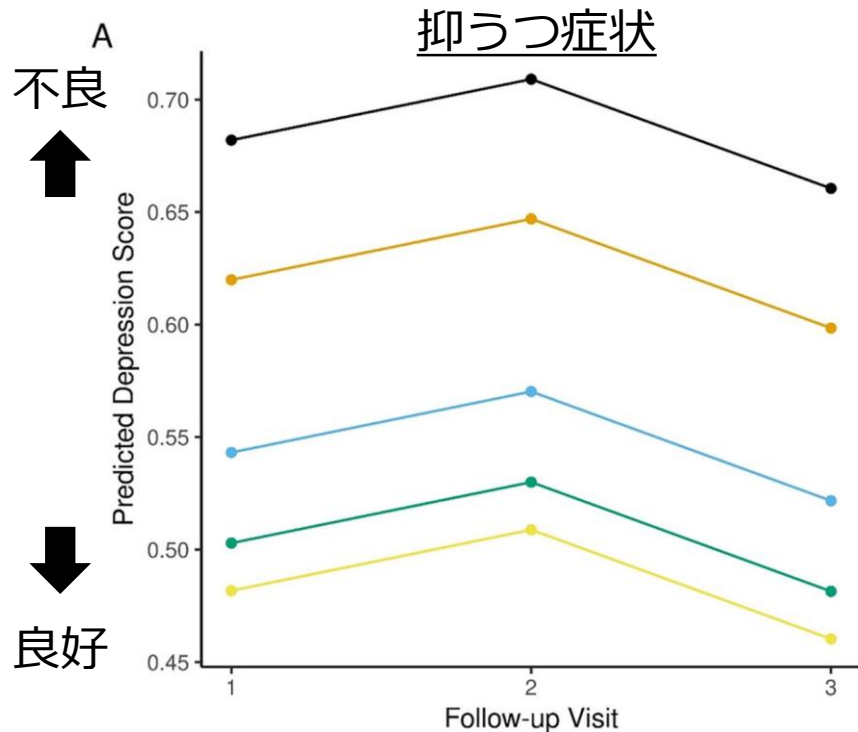
- 身体活動量減少により抑うつが増大
- コロナ禍に介護保険申請者数が増加

3. 健康二次被害を防ぐための新たな手法

- オンラインを活用した通いの場の活用

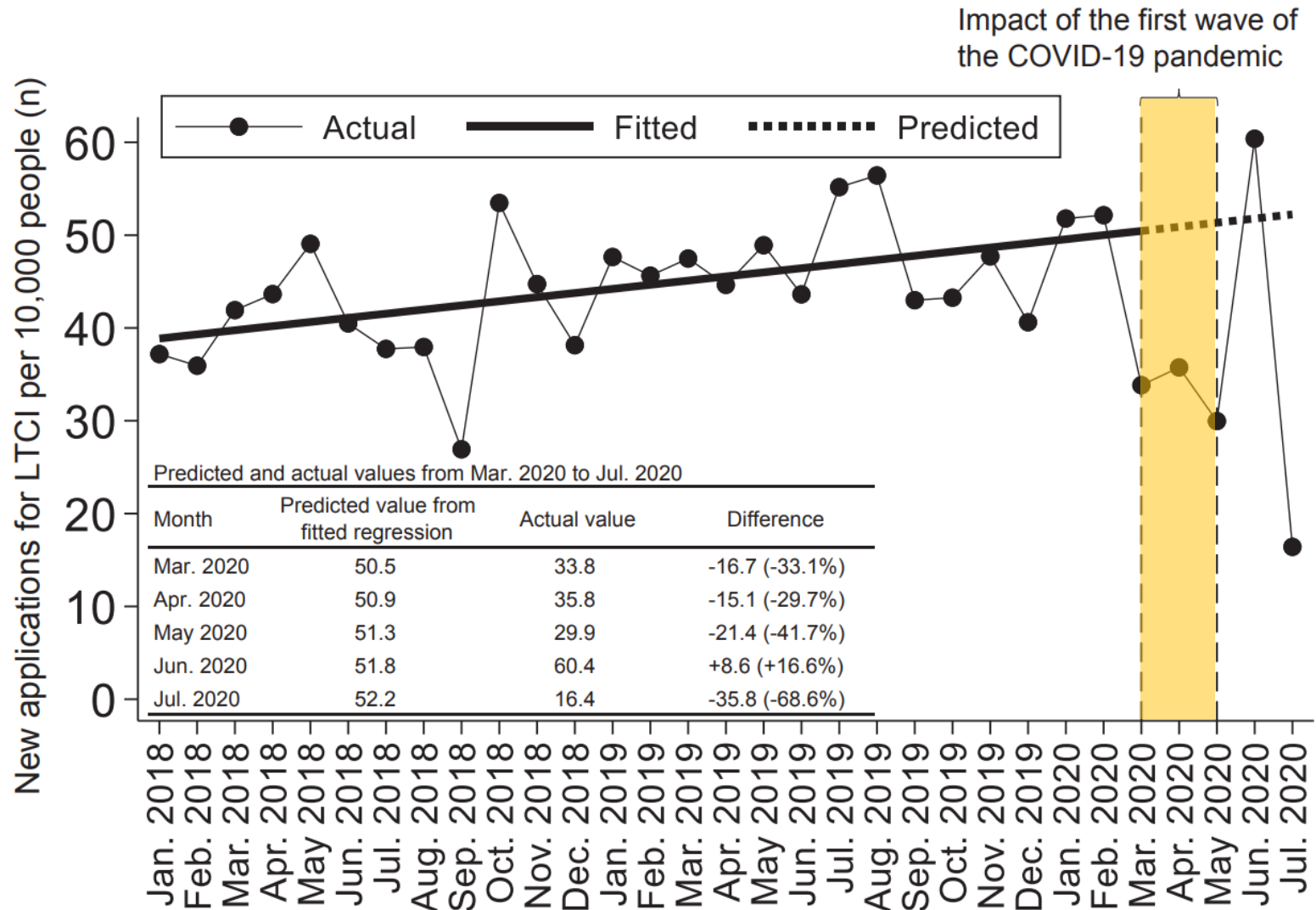
ロックダウン中の身体活動量が少ない者ほど、抑うつ・不安症状が強い

- アメリカにおける20,012名（67歳以上が63.7%）を対象に、ロックダウンの初期にあたる2020年5月・6月・7月に実施した追跡調査
- 各時点でGodin Leisure-Time Exercise Questionnaireを用いて身体活動量を評価し、5群に分類した。
- 身体活動量が多い群ほど抑うつおよび不安症状の得点が低いことが示唆された。



介護保険申請者数

緊急事態宣言中は申請控えがみられ、解除後に申請数が急激に増加した。推移の傾向が変化したかについては不明。



本日の内容

1. 高齢者の身体活動量・社会参加状況の変化

- COVID-19が身体活動に与える影響は、居住地や個人要因によって異なる
- 通いの場数は減少し、開催方法も変更している

2. 健康行動の変化による健康影響

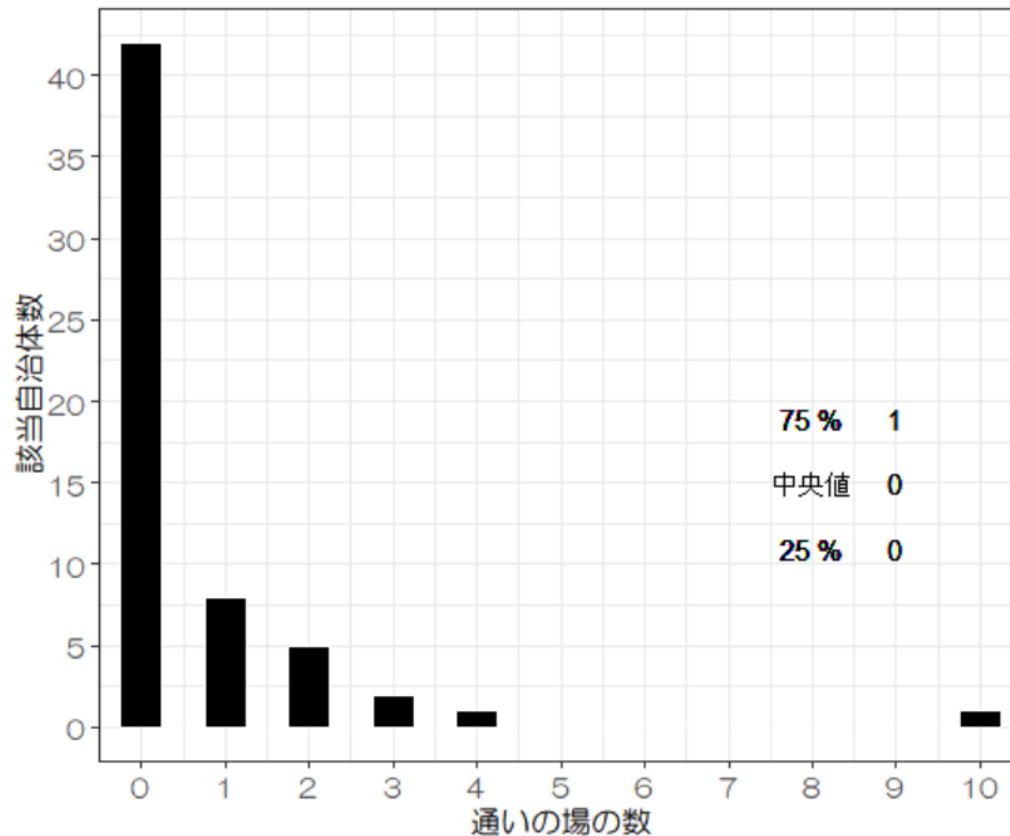
- 身体活動量減少により抑うつが増大
- コロナ禍に介護保険申請者数が増加

3. 健康二次被害を防ぐための新たな手法

- オンラインを活用した通いの場の活用

都内自治体におけるオンラインを活用した通いの場の数

オンラインの通いの場の総数
(令和3年3月末時点)



不明・未回答：3自治体

2022年4月時点においてもオンラインを活用した（ハイブリット含む）通いの場は非常に少なく、普及していない。

府中市でのオンラインを活用した通いの場

- 経産省の事業でベンチャー企業とのマッチングをしてもらい、オンラインの通いの場アプリの開発を企業にしてもらい、地域住民への普及を進めている。
- 5～6人が1グループとなって、お互いの運動実施状況を報告し、褒めあう。
- 導入として、スマートフォンの操作に慣れてもらうため、各包括で数回**教室**を実施する。
- みんなチャレの使い方の**講座**を2回実施する。講座参加者5人程度でグループを作って活動してもらう。
- 企業が利用者の特性や利用状況をレポートにまとめて市に報告している。



府中市は高齢者のICT化、
フレイル予防を推進しています。



フレイル（加齢で心身が老い衰えた状態）を予防する努力を
1人で続けるのは大変…。みんなチャレなら、スマホを使って
仲間と楽しくウォーキングできる！だから続けられる！

本日の内容

1. 高齢者の身体活動量・社会参加状況の変化

- COVID-19が身体活動に与える影響は、居住地や個人要因によって異なる
- 通いの場数は減少し、開催方法も変更している

2. 健康行動の変化による健康影響

- 身体活動量減少により抑うつが増大
- コロナ禍に介護保険申請者数が増加

3. 健康二次被害を防ぐための新たな手法

- オンラインを活用した通いの場の活用