

感染予防と身体活動 第3報 : フレイルの発症は？

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大期間中、高齢者の身体活動量が大きく制限されていました。この傾向は、独居かつ以前より近隣住民との交流が少なかった方で顕著であり、このような方では新たにフレイルを発症する方の割合が高くなっていました。

感染拡大期間中、身体活動時間は大きく制限

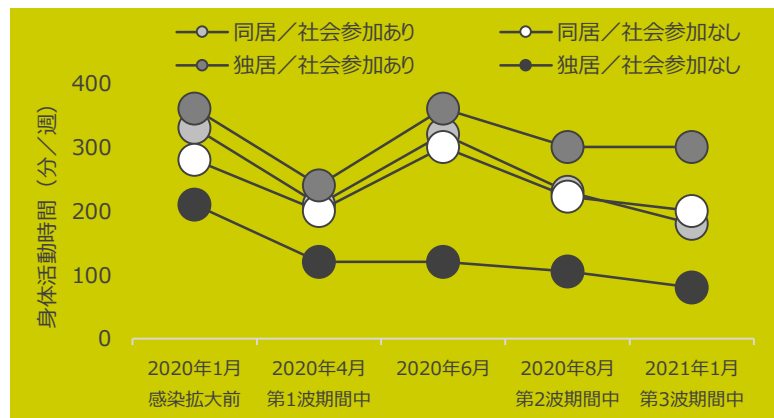
背景・これまでの状況

- 新型コロナウイルス感染症は、2020年4月頃に第1波、8月頃に第2波、そして2021年1月頃に第3波と、それぞれ大きな感染拡大を引き起こしました。
- 1回目の緊急事態宣言が発出されている期間（2020年4月頃）は、身体活動時間が著しく制限されていました。
- 緊急事態宣言が解消された6月には身体活動がほぼ元の水準まで回復していましたが、独居および近隣住民との交流が少ない方の場合には回復しにくい状況にありました。
- 感染が拡大し始めてから1年が経過し、この間の身体活動量の変化およびフレイルの新規発症状況について調査しました。

調査概要

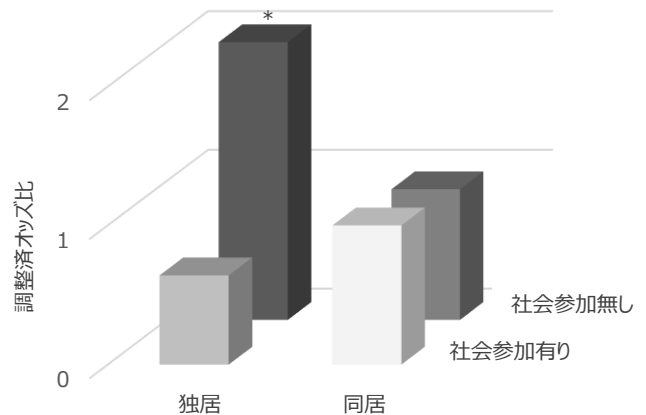
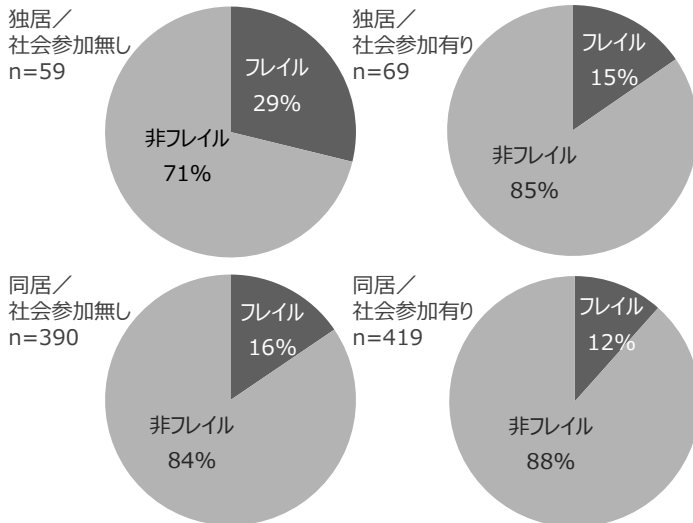
- 4月に実施したウェブ調査に回答頂いた1,600名の高齢者のうち、2020年1月時点でフレイルでなかった1,212名に対して、再度調査を依頼。
- 937名（73±6歳、女性48.9%）より回答。
- 2020年1月（感染拡大前）、4月（第1波期間）、6月（第1波収束後）、8月（第2波期間）、それに2021年1月（第3波期間）のそれぞれにおける身体活動時間を調査。
- それぞれの身体活動時間を、独居の有無と近隣住民との交流の有無の組み合わせによる4群で比較。

Yamada M, Arai H, et al. J Nutr Health Aging, in press



独居・近隣住民と交流が少ないと、フレイル発症しやすい

1年後のフレイルの発症状況を調査



- 独居かつ社会参加無しの高齢者では、約3割もの方で新規のフレイルの発症が認められました（左図）。
- フレイルに発症に関わる各種要因の条件を考慮しても、この関係性は維持されました（右図）。

- 独居かつ近隣住民との交流が少ない方では、身体活動が制限されやすく、このことが原因でフレイルの発症を引き起こされる可能性が示されました。感染対策と同時に身体活動時間を確保し、介護予防に努めることが大切です。