

感染予防と身体活動 第2報 : 活動量は回復したのか？

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大により、減少していた高齢者の身体活動時間（運動量）は元の状態まで回復していました。ただし、独居かつ以前より近隣住民との交流が少なかった方では、活動時間が十分に回復していませんでした。

身体活動時間は回復

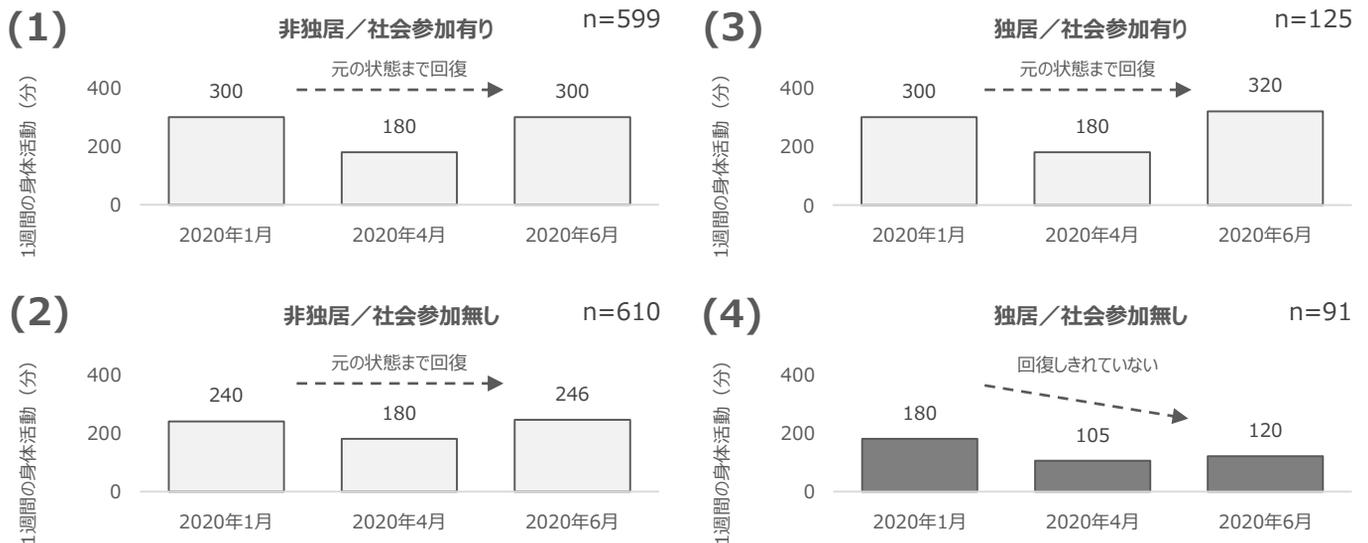
- 2020年4月に実施した調査において、新型コロナウイルス感染症の感染が拡大し、緊急事態宣言が発出されている期間は、高齢者の身体活動が大きく減少（約30%減少）していることがわかりました。
- 5月末、緊急事態宣言の解除に伴い、企業、学校、ショッピングセンター、レストランなどが段階的に再開されるようになりました。
- いわゆる第1波の後、高齢者の身体活動は回復しているのかを明らかにするため、私達の研究グループでは、6月下旬に再びインターネット調査を行い、第1波後の身体活動時間の変化について調査を行いました。

調査概要

- 4月に実施したインターネット調査に回答頂いた1,600名の高齢者に、再度、身体活動時間の調査を依頼しました。
- 1,425名（74±6歳、女性49.5%）より回答を頂きました。
- 2020年1月（第1波拡大前）と4月（第1波拡大期間）、それに6月（第1波収束後）のそれぞれにおける身体活動時間を調査し、比較しました。
- 1月時点の活動時間と比較して、4月の時点では3割も減少していましたが、6月には元の状態まで回復していました。



独居かつ近隣住民との交流が少ない場合に回復しにくい



- 全体的に、身体活動時間は元の状態まで回復していましたが、(4) 独居かつ近隣住民との交流が少ない場合、元の状態まで回復しきれていないこともわかりました。身体活動量の不十分な回復は、要介護へ進展してしまう要因となってしまいます。
- いわゆる3密や熱中症を回避しながら、身体活動時間を確保することが大切です。