

頂いたご質問への回答（1）

ご質問

運動を継続していただくためのポイントがあれば教えてください。

回答

運動の継続につながりやすいポイント（実践例）としては、

- ① 決まった時間に行く（例えば、10時、昼食後など、自身で決めたタイミング）
- ② 誰かと一緒に行く
- ③ 運動記録をとる（カレンダーに○印や歩数などを記録する）

などの方法があります。

頂いたご質問への回答（2）

ご質問

介護予防を目的としたオンライン活用の実際について伺いたいです。

回答

オンラインを活用した事例としては下記の方法があります。いずれも一長一短ありますが、オンラインの活用はコロナ禍だけでなく、これまでに通いの場等へ参加しなかった方へ介護予防対策を届けられる可能性があると考えています。

- ① ZOOMなどのビデオ会議システムを用いた同時双方向型
（会話を行うだけでなく、運動を一緒に行う等の例があります）
- ② 国立長寿医療研究が開発した「オンライン通いの場」
（<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/article/005/>）
- ② 我々（筑波大介護予防研究室）が管理運営する「web版集いのひろば」
（<https://www.yamada-lab.tokyo/covid19/>）

頂いたご質問への回答（3）

ご質問

コロナ禍で高齢者の活動量がどのように変化したのか教えてください。

回答

- 感染拡大期間（第1～5波）には、身体活動量が減少したことが分かっています。
- ステイホームが呼び掛けられた影響、感染への恐れなどが原因と考えられます。
- 感染の波が収まると身体活動量も増加する傾向がありますが、繰り返し感染の波がおとずれたことで、結果として低身体活動状態が持続した方が多くいます。

頂いたご質問への回答（4）

ご質問

高齢者が一人でもできる介護予防（運動）があれば教えてください。

回答

- インターネット動画などで高齢者向けの運動が多く紹介されています。このような情報を利用するのは一つ良い方法かと思いますが、実際には難しい方もいます。
- 一人で簡便かつ継続して実施できる運動としては、ウォーキングやラジオ体操が効果的です。負荷は十分とは言い難いですが、継続しやすい利点は非常に大きいです。

頂いたご質問への回答（5）

ご質問

行政関係者です。通いの場の数の目安はありますか？

回答

- 各自治体における通いの場参加率（参加者／高齢者人口×100）と小学校区当たりの通いの場の数は比例関係にあり、その関係がほぼ「1:1」になります。
- 現在、通いの場の参加率は全国で6.7%となっているため、小学校区あたり6～7個の通いの場があることになります。
- 当面の目標としては、参加率10%、小学校区あたり10個が妥当と考えています。

頂いたご質問への回答（6）

ご質問

男性の通いの場へ参加を促す方法がありますか？

回答

- 確かに、男性で課題となることが多い問題です。
- あくまで例ですが（答えは未だ見つけていません）、①男性だけの通いの場にする、②役割（会場設営など）を持っていただく、などで男性参加者が増えた事例があります。

頂いたご質問への回答（7）

ご質問

コロナ禍でフレイルのリスクが高まっていると言われています。実際にリスクが高まっていることがわかる、数値・データ等がわかる資料があればご教授いただきたいです。

回答

- 私達が実施した調査により、フレイル発生割合が高まっていることが分かりました。この背景には、身体活動量減少や社会活動減少などが関与していると考えられます。
- ただし、現時点では要介護の発生割合までは高まっていません。厚生労働省のHPで公開されているデータでは、コロナ禍で緩やかに認定率が上昇しているように見えますが、コロナ前の数年間も同じような上昇率となっており、コロナの影響で増加したとは言えない状況です（75歳以上人口割合の増加に依存）。しかし、今後、認定率まで上昇する可能性があり、適切な対策が求められます。

頂いたご質問への回答（8）

ご質問

高齢者のBMIはどのくらいが理想になりますか？

回答

- 高齢者を10年間追跡したデータではBMI23.0-23.9の方々に最も要介護・死亡の発生割合が低く、それより低くても高くてもこれらの割合は上昇しました（特に痩せ型で発生割合が高くなる）。
- この傾向は、ベースラインの年齢が65-74歳の方も75歳以降の方も同様でした。
- この結果だけみれば、BMIは23付近で維持するのがよさそうです。

頂いたご質問への回答（9）

ご質問

介護予防に関わる場合、アウトカムは何に設定すべきでしょうか？

回答

- 長期的なアウトカムは「要介護の発生を抑制できているかどうか」とすべきであると考えています。ただし、この効果検証のためには、数年単位の期間が必要になり、この間に制度が変わってしまうというデメリットもあります。
- 短期集中的な教室の効果判定を行う場合には、各種身体機能や認知機能、精神機能、主観的健康感などを参考にすることも大切です。ですが、このような指標には反映されない効果もありますので（このような機能が改善しなくても介護予防効果が得られる場合がある）、あくまで要介護の発生予防に重きを置いた判定が重要と思います。

頂いたご質問への回答（10）

ご質問

行政関係者です。通いの場への参加者を増やす方法がありますか？

回答

- 非常に難しい質問です。自治体全体で参加者数を増加させるためには、通いの場の設置数を増やすことが重要になりますが、個々の通いの場での参加者数確保の方法については良い方法が示されておられません。
- その中で、参加者を減らさない方法としては、①2~3人一組くらいで役割を持っていただく（カギ当番、椅子出し当番など）、②会場費などの参加者全員で均等負担するなどの方法があります。「他の方に迷惑を掛けないようにする」ということを、日頃から意識するような仕組みにしておくことが大切のようです。

頂いたご質問への回答（11）

ご質問

たんぱく質摂取を促す場合、間食も重要になりますか？

回答

- 実際、高齢者にたんぱく質の摂取状況を調査すると、1日のたんぱく質摂取量の5%程度は間食で補っておられました。
- 特に食の細かい方、昼食から夕食までの間隔が長い方などは重要になります。
- 乳製品、卵、大豆製品などたんぱく質を豊富に含む“おやつ”・“スイーツ”は多くあります。お買い物の際、栄養成分表示を見て購入するよう促していただくと良いかと思えます。

頂いたご質問への回答（12）

ご質問

近所付き合い・社会参加はどう促せばよいでしょうか？

回答

- ご近所付き合いとしては、“二言目”が出る関係作りを心掛けてください。「おはよう」だけでなく、「おはよう。いい天気ですね。」という二言目が出せるように。
- 社会参加には色々な方法があります。例えば、就労、シルバー人材センター、ボランティア活動、通いの場、カルチャースクール、“行きつけ”の喫茶店や定食屋・居酒屋。誰かと交流できるような機会があるところであれば、どのような形でも良いので、まずは興味を持っていただけたところから少しずつ参加していただきたいです。