

# コロナ禍での身体・社会活動 第4報

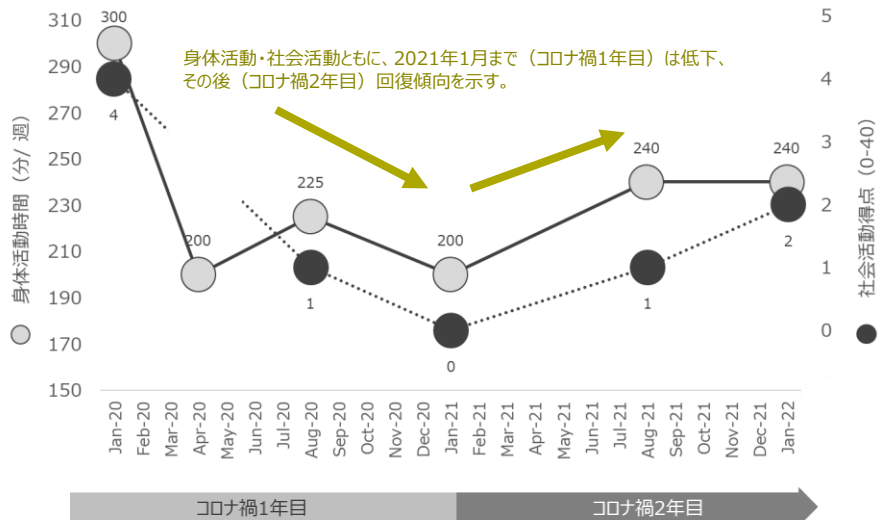
新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大により、高齢者の身体活動・社会活動は大きく制約を受けることになりました。しかし、コロナ禍の1年目と2年目では、これらの活動状況が大きく異なり、徐々に回復の兆しがみられるようになってきました。

## 身体・社会活動状況は、コロナ禍2年目で回復傾向

- 2020年初頭より新型コロナウイルス感染症の感染が確認されるようになり、感染予防のための自粛生活が始まりました。
- この自粛生活により、高齢者の身体活動・社会活動は大きな制約を受け、フレイル化が促進されることになりました。
- その後2年以上が経過した今、『高齢者の身体活動、社会活動、それにフレイル化はどのように変化したのか』を調査しました。

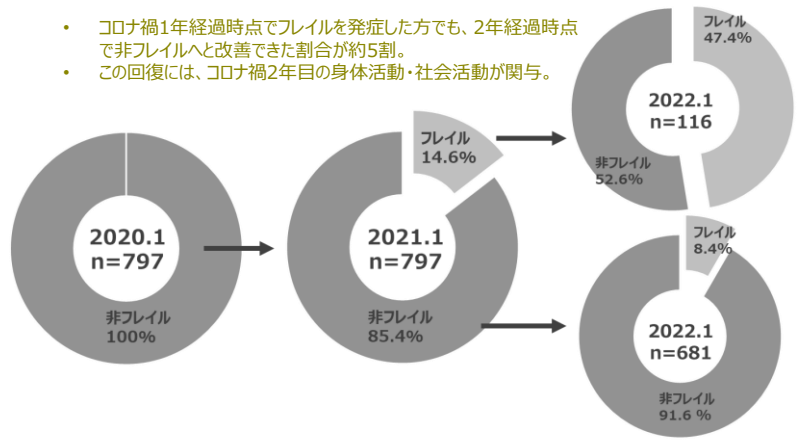
### 調査概要

- 2020年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、追跡調査を実施。
- 追跡調査は2021年1月と2022年1月の2回行い、それぞれの回答を完了した797名（73.1±5.4歳、女性率46.3%）が分析対象（追跡率65.8%）。
- 2020年1月、4月、8月、2021年1月、8月、2022年1月のそれぞれにおける身体活動時間、社会活動得点を調査。
- 身体活動量は国際標準化身体活動質問票短縮版を用い、1週間当たりの高強度、中強度、低強度のそれぞれの運動時間の合計時間を採用。
- 社会活動は、8項目の社会活動（ボランティアグループ、スポーツグループ、趣味グループ、学習・教養サークル、老人クラブ、町内会・自治会、町内行事、就労）それぞれの参加頻度を6段階（5点：週4回以上、4点：週2～3回、3点：週1回、2点：月1～3回、1点：年数回、0点：参加していない）で回答を求め、0-40点満点で得点化したものを採用。
- 2021年1月と2022年1月時点でのフレイルの状況を調査（基本チェックリストで8点以上をフレイルと定義）



コロナ禍1年目      コロナ禍2年目

- コロナ禍1年経過時点でフレイルを発症した方でも、2年経過時点で非フレイルへと改善できた割合が約5割。
- この回復には、コロナ禍2年目の身体活動・社会活動が関与。



## コロナ禍2年目の身体・社会活動がフレイルからの回復に影響

- 身体活動・社会活動ともに、コロナ禍1年目は低下し続けましたが、コロナ禍2年目は回復傾向を示しました。
- コロナ前にフレイルではなかった方の中で、コロナ禍の1年を経験することで、フレイルを発症した方は約15%存在しました。しかし、その約半数はその1年後（2022年1月時点）に非フレイルへと改善していました。
- 一方、1年経過時点でフレイルを発症していなくても、その約8%の方がその後にフレイルを発症していました。
- フレイルからの回復、フレイルへの進展には、それぞれコロナ禍2年目の身体活動・社会活動が影響していました。
- コロナ禍のフレイル化は、十分に可逆性が備わっており、基本的なフレイル対策・介護予防（身体活動・社会活動）の推進が重要であることが分かりました。

# コロナ禍での身体・社会活動 第4報

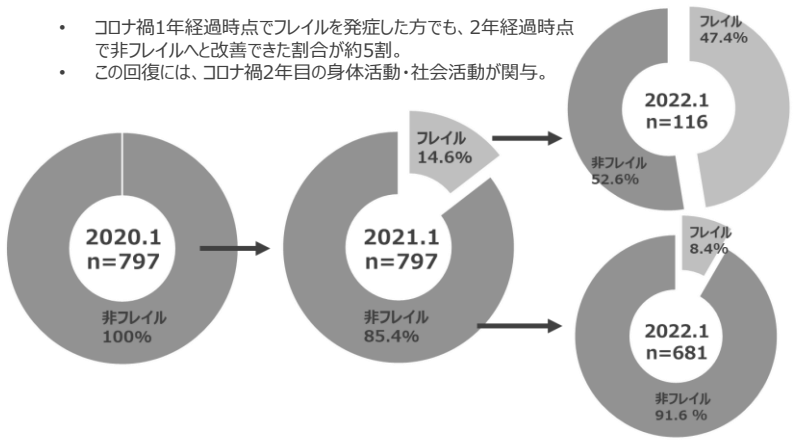
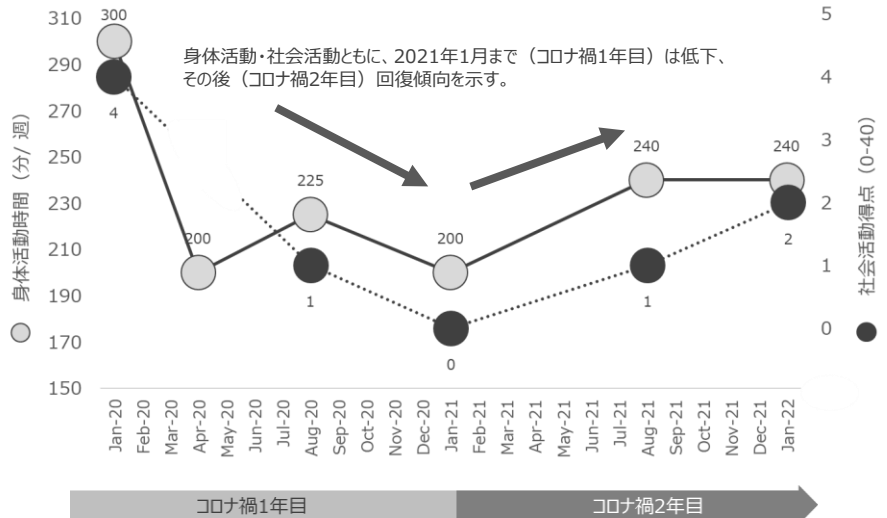
新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大により、高齢者の身体活動・社会活動は大きく制約を受けることになりました。しかし、コロナ禍の1年目と2年目では、これらの活動状況が大きく異なり、徐々に回復の兆しが見られるようになってきました。

## 身体・社会活動状況は、コロナ禍2年目で回復傾向

- 我が国では、2020年初頭より新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染が確認されるようになり、感染予防のための自粛生活により、高齢者の身体活動・社会活動は大きな制約を受け、フレイル化が促進されることになりました。
- その後、2年以上が経過した今、『高齢者の身体活動、社会活動、それにフレイル化はどのように変化したのか』、調査しました。

### 調査概要

- 2020年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、追跡調査を実施。
- 追跡調査は2021年1月と2022年1月の2回行い、それぞれの回答を完了した797名（73.1±5.4歳、女性率46.3%）が分析対象（追跡率65.8%）。
- 2020年1月、4月、8月、2021年1月、8月、2022年1月のそれぞれにおける身体活動時間、社会活動得点を調査。
- 身体活動量は国際標準化身体活動質問票短縮版を用い、1週間当たりの高強度、中強度、低強度のそれぞれの運動時間の合計時間を採用。
- 社会活動は、8項目の社会活動（ボランティアグループ、スポーツグループ、趣味グループ、学習・教養サークル、老人クラブ、町内会・自治会、町内行事、就労）それぞれの参加頻度を6段階（5点：週4回以上、4点：週2～3回、3点：週1回、2点：月1～3回、1点：年数回、0点：参加していない）で回答を求め、0-40点満点で得点化したものを採用。
- 2021年1月と2022年1月時点でのフレイルの状況を調査（基本チェックリストで8点以上をフレイルと定義）



## コロナ禍2年目の身体・社会活動がフレイルからの回復に影響

- 身体活動・社会活動ともに、コロナ禍1年目は低下し続けましたが、コロナ禍2年目は回復傾向を示しました。
- コロナ前にフレイルではなかった方の中で、コロナ禍の1年を経験することで、フレイルを発症した方は約15%存在しました。しかし、その約半数はその1年後（2022年1月時点）に非フレイルへと改善していました。
- 一方、1年経過時点でフレイルを発症していなくても、その約8%の方がその後にフレイルを発症していました。
- フレイルからの回復、フレイルへの進展には、それぞれコロナ禍2年目の身体活動・社会活動が影響していました。
- コロナ禍のフレイル化は、十分に可逆性が備わっており、基本的なフレイル対策・介護予防（身体活動・社会活動）の推進が重要であることが分かりました。