

感染症蔓延期の西宮市高齢者の日常生活

社会的孤立と身体活動量との関連

武庫川女子大学栄養科学研究所 所長 福尾 恵介
 高齢者栄養科学部門 谷野 永和, 大滝 直人

感染症予防対策とフレイル予防(栄養・運動・社会参加)

- ・COVID-19の感染は拡大しており、4月からおよそ1カ月の間に日本政府より緊急事態宣言が発出されました。
- ・高齢者は新型コロナウイルスに感染すると、重症化や死亡率は若い世代に比べて高くなることが報告されてます。
- ・現在、わが国の介護予防対策は、栄養・運動・社会参加の3つの柱によって推進されているが、感染症予防対策による社会活動の制限は、今後フレイルや介護へのリスクを加速化させる原因になることが考えられます。
- ・そこで2020年8月に西宮市在住の高齢者を対象に日常生活に関する調査を行いました。

約5000名を対象に実態調査

調査方法

- ・西宮市の全地域を対象に65歳以上の高齢者4996名に対して、郵送法による調査を行いました。
- ・2764件(55.3%)の方から回答が得られました。
- ・平均年齢は74.8±6.4歳、男性1203名(43.9%)・女性1539名(56.1%)でした。

調査内容

- ・フレイルは①体重減少 ②歩行速度 ③運動習慣 ④記憶 ⑤疲労感の5項目によりアセスメントしました。
- ・食生活は10コの食品群の摂取状況を聞き取る食品多様性スコアによってアセスメントしました。
- ・身体活動量は国際標準化身体活動質問票によってアセスメントしました。
- ・社会活動は、社会参加や他者との交流の状況についてお聞きしました。

✓ COVID-19による社会的孤立は低い身体活動量／不活発時間の増加と関連する

- ・感染症によって社会活動は大きく低下していることが明らかとなりました(図1)。
- ・感染症によって友人との交流頻度や社会参加が阻害されている者は、身体活動量が低くなりました(図2)。
- ・感染症によって友人との交流頻度が阻害されている者は、不活発時間が長くなりました(図3)。

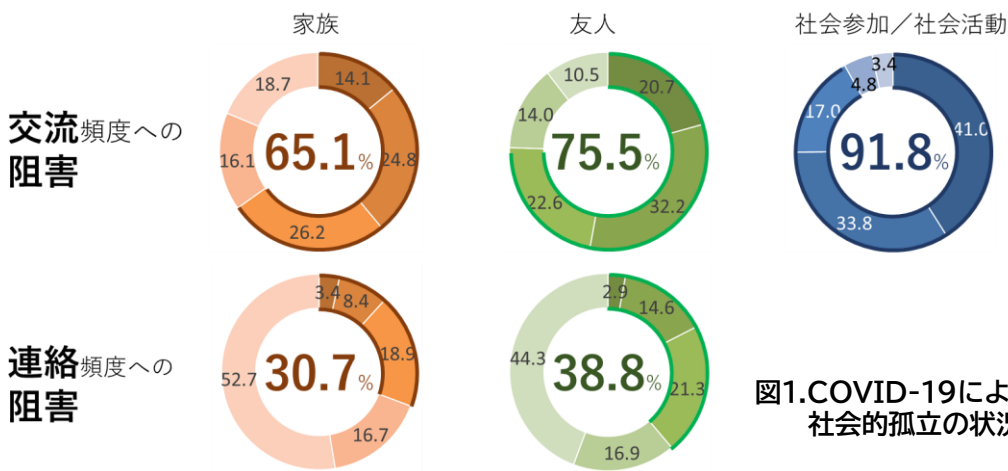


図1.COVID-19による社会的孤立の状況

濃い：ひじょうに<かなり<すこしくわずかに<ぜんぜん：淡い

図2.社会的孤立と身体活動量との関連

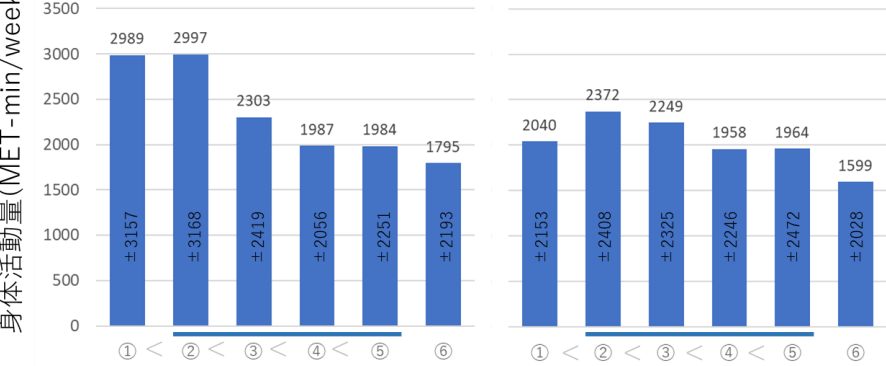
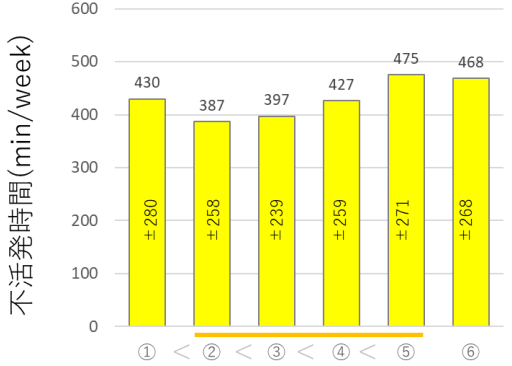


図3.社会的孤立と不活発時間との関連



①ぜんぜん ②わずかに ③少し ④かなり ⑤ひじょうに ⑥いない/ない

感染症蔓延期の西宮市高齢者の日常生活

食生活とフレイルとの関連

武庫川女子大学栄養科学研究所 所長 福尾 恵介
 高齢者栄養科学部門 谷野 永和, 大滝 直人

✓独居高齢者は同居高齢者に比べて食事とフレイルとの関連が強い

- ・食品多様性スコアが低い者の割合は約4人に一人でした(図4)。
- ・魚介類、肉類、大豆・大豆製品などのたんぱく質の供給源となる食品の摂取頻度が低くなりました(図5)。
- ・COVID-19感染症蔓延期において、食品多様性スコアが低い者は約4人に一人でした(図6)。
- ・一人暮らし世帯と同居世帯に比べて、フレイルの者の割合に差はみられませんでした(図7)。
- ・食品多様性スコアとフレイルとの関連を一人暮らしの者と同居の者の居住形態別に比較すると、同居の者に比べて一人暮らしの者で、食生活とフレイルとの関連が強いことが明らかとなりました(図8)。

図4.食品多様性スコアの分布

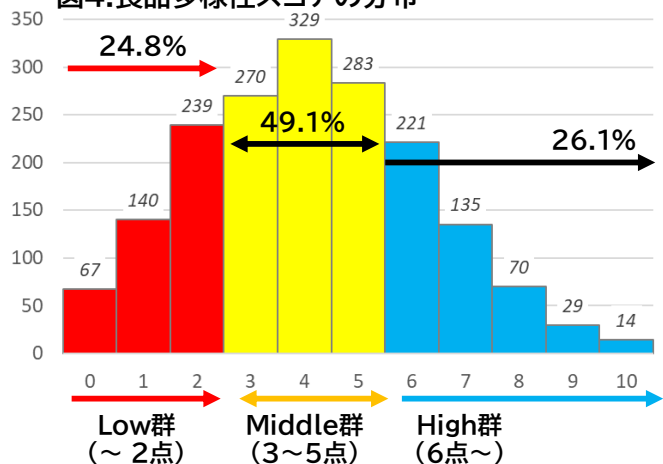


図5.食品群の摂取状況

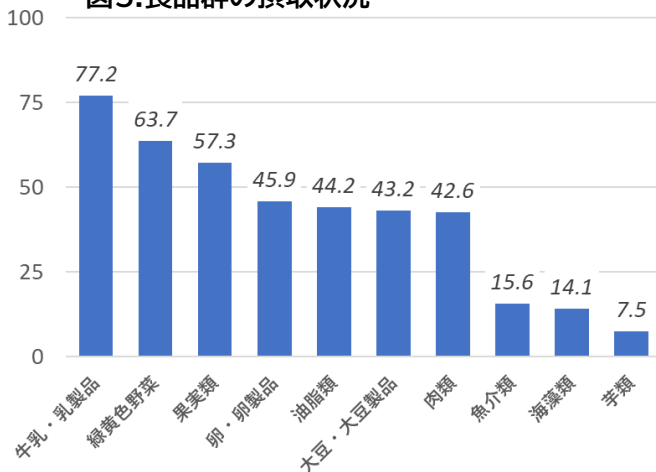


図6.世帯状況と食品多様性スコアの比較

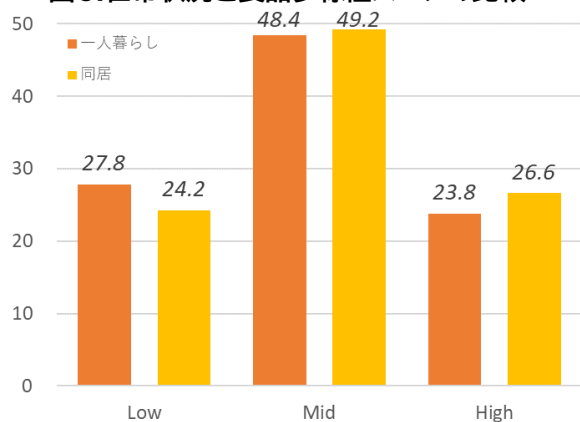


図7.世帯状況別のフレイルの者の割合

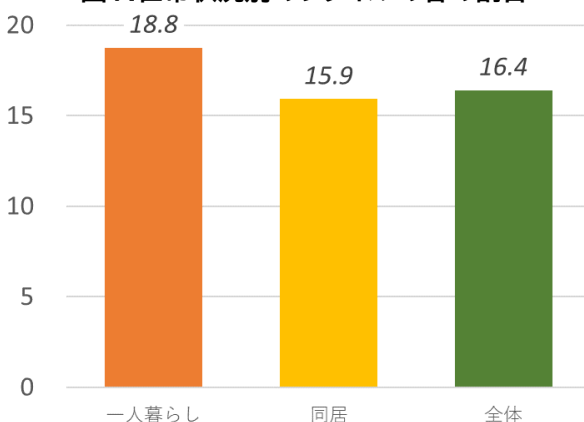
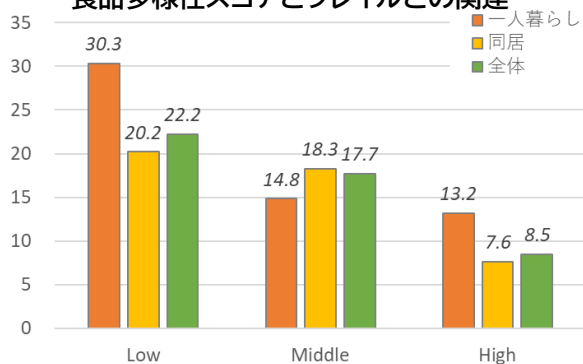


図8.世帯状況別にみた食品多様性スコアとフレイルとの関連



High light

COVID-19による特殊環境下における日常生活は、今後、フレイルなどの高齢期の健康問題を加速化する可能性があると考えられる。さらには、2025年問題における介護現場の逼迫にも影響を与える可能性があると考えられる

