

認知機能の低下等を防ぐためにはスポーツと社会参加が重要



スマート
ウェルネス
コミュニティ

2020年8月28日

久野譜也

筑波大学 人間総合科学学術院

健康二次被害の予防は 3つのリテラシー(3L)の向上が重要

1. ヘルスリテラシー
2. 情報識別リテラシー
3. 高齢者のICTリテラシー

健康二次被害の予防は 3つのリテラシー(3L)の向上が重要

1. **ヘルスリテラシー**
2. **情報識別リテラシー**
3. **高齢者のICTリテラシー**

自粛による運動不足と社会参加の制限による認知機能低下

問：自粛後同じことを何度も聞いたり、
物忘れが気になるようになった

5月調査（自粛後約2か月）：新潟県見附市 60歳～91歳 n=585人

12.6%

7月調査（自粛後約5か月）：大阪府高石市、福岡県飯塚市、奈良県田原本町、
鳥取県湯梨浜町 60歳～90歳代 n=166人

27.7%

Withコロナにおける高齢者の健康は外出と会話促進策が重要

対象者数：113人

性別：男性25.7%

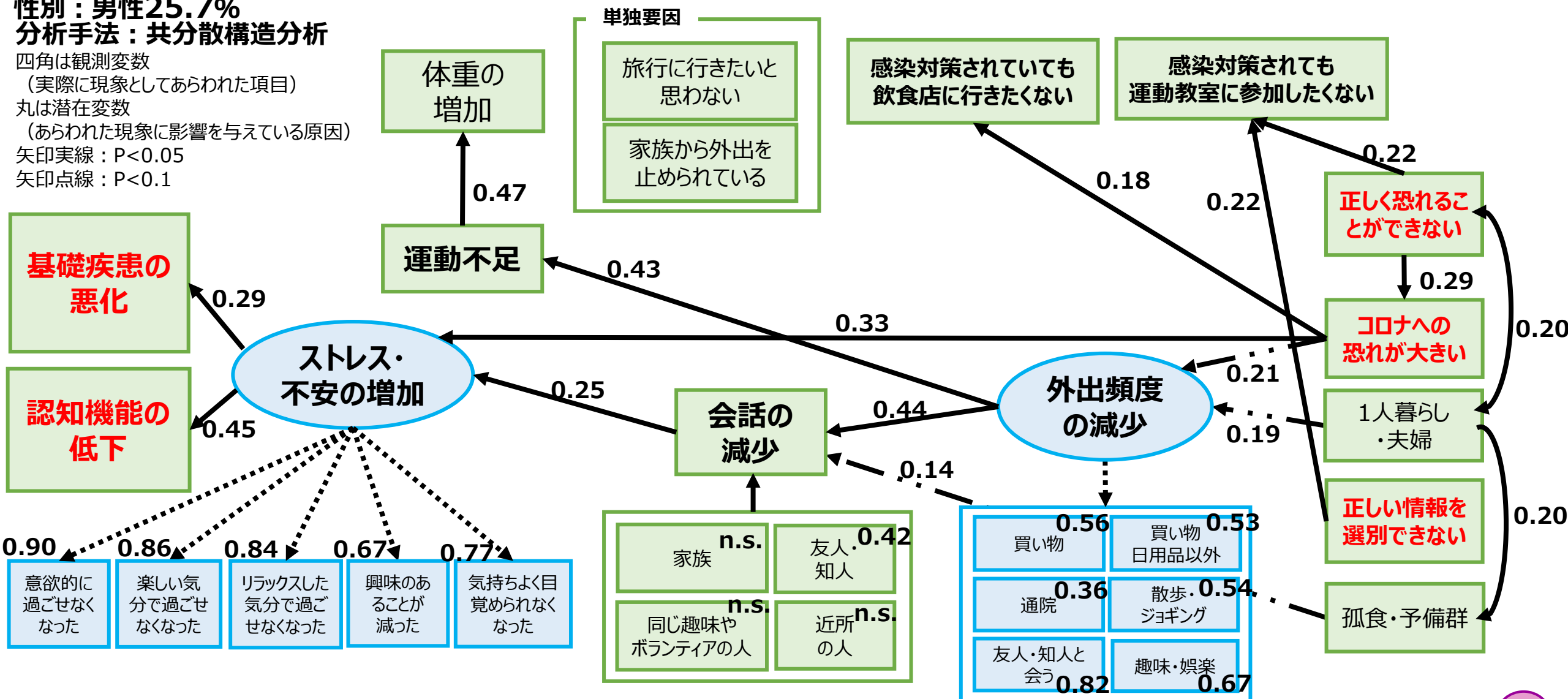
分析手法：共分散構造分析

四角は観測変数
(実際に現象としてあらわれた項目)

丸は潜在変数
(あらわれた現象に影響を与えている原因)

矢印実線：P<0.05

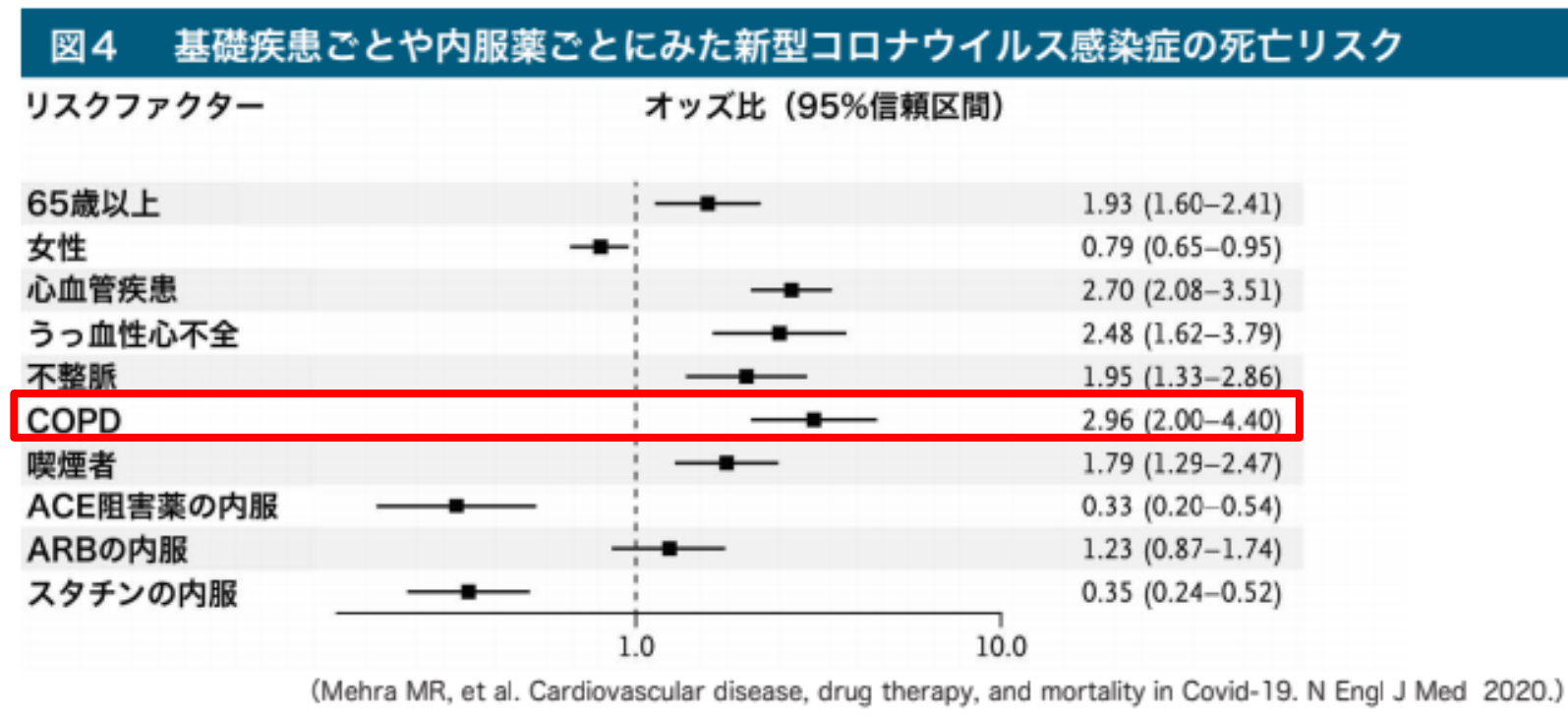
矢印点線：P<0.1



健康二次被害の予防は 3つのリテラシー(3L)の向上が重要

1. ヘルスリテラシー
2. 情報識別リテラシー
3. 高齢者のICTリテラシー

COPD患者は新型コロナウイルス感染症による死亡リスクが 最大で4.4倍高くなると報告されている。



厚生労働省「新型コロナウイルス感染症診療の手引き第2版」より

コロナ渦においてCOPD患者の発見・早期治療を進めることは急務とされる。

自分でできる感染予防と免疫力アップ

□手洗い

手につくウイルス数は、約100万個
水の手洗いのみでは、約1万個残ることが示されている
石鹸で、約30秒手洗いすると、ほぼウイルスは0になる

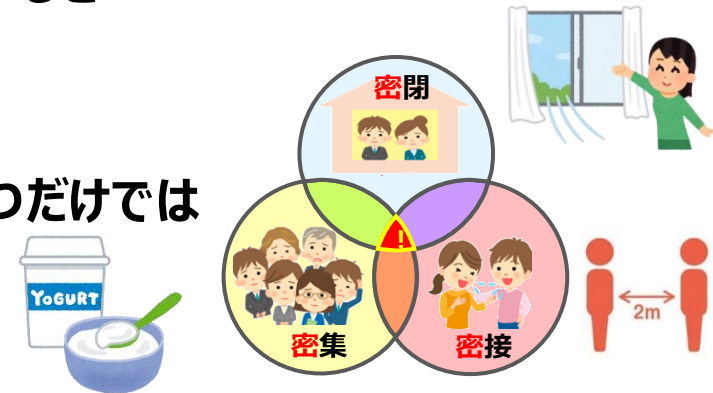


□アルコール消毒

濃度が60～70%程度のアルコール消毒すると
ウイルスは消滅する

□3密を避ける

3つの密が重なると感染リスクが高まる。逆に一つだけでは
必ずしも高くない



□免疫力の向上に影響する生活因子

運動：運動不足は免疫を下げる。適度な運動が必要
食事：発酵食品や乳製品、野菜とタンパク質を摂る
風呂：体温を上げると免疫力は向上
笑顔：笑いは免疫力に貢献するNK細胞を増加させる
睡眠：運動と笑顔のある生活をするるとよく寝れる



Withコロナでの高齢者における社会活動への意識

	そう思う		そう思わない		わからない	
	人	%	人	%	人	%
感染対策が十分である飲食店であれば行きたい	80	46.8	69	40.4	22	12.9
感染対策が十分である施設での運動教室であれば参加したい	101	59.1	47	27.5	23	13.5

	良い		良くない		わからない	
	人	%	人	%	人	%
感染対策を十分にした上での自治体による運動教室の実施	123	72.8	10	5.9	36	21.3

旅行への態度	人	%
県内・県外問わず行きたい	16	9.4
県内であれば行きたい	19	11.1
行きたいが感染が不安のため行けない	56	32.7
人の目が気になり行けない	6	3.5
行きたいと思わない	74	43.3

N=166人
2020年7月調査

自身のコロナ感染予防に関する情報源

	1 番目に重視			2 番目に重視		
	人	%	順位	人	%	順位
NHKニュース	87	58.8	1	21	14.6	3
民放ニュース	17	11.5	2	34	23.6	2
新聞	14	9.5	3	49	34.0	1
YouTube	7	4.7	4	3	2.1	8
家族からの情報	6	4.1	5	4	2.8	7
ワイドショー	5	3.4	6	14	9.7	4
インターネットニュース	3	2.0	7	5	3.5	6
専門家の発信	3	2.0	7	2	1.4	10
知人や友人からの口コミ	2	1.4	9	3	2.1	8
自治体からの情報(HP・広報誌)	2	1.4	9	8	5.6	5
健康関連の専門誌	1	0.7	11	0	0	12
国からの情報(HP)	1	0.7	11	1	0.6	11
ライン、フェイスブック、ツイッター	0	0	13	0	0	12
週刊誌の健康記事	0	0	13	0	0	12

今何が課題なのか

1. 高齢者の認知機能低下が増大。認知症の発症例も見られる

現場での事例（自粛前は全く普通であったにもかかわらず）

- 1）再開後の運動教室に来た高齢者は、自分が何をしに来たのか分からず、徘徊したのちに帰宅
- 2）優しさ、相手への気遣いが無くなり、きつい言葉をする。人間関係やコミュニティが崩壊気味

2. 会話や運動できるコミュニティが必要

現場での実態

- 1）政府や自治体でガイドラインは提供済。しかし、自治体はオンサイト事業実施の腰が引け気味
- 2）一部国民は、自粛警察となり、自治体や住民に心無い物言いを行っている



原因：生活を楽しむためのガイドラインや機運の醸成策が不足

健康二次被害の予防は 3つのリテラシー(3L)の向上が重要

1. ヘルスリテラシー
2. 情報識別リテラシー
3. 高齢者のICTリテラシー

**孤食や会話の減少を予防する
リモート食卓**

日本の科学技術で解決



2020東京オリパラのレガシー⇒日本のどこに住んでもスポーツで健康増進

参加者は皆70歳以上で心筋梗塞等の罹患者
(独：ケルン)



山口県宇部市が地元医師会と
連携して立ち上げ
(スポーツ庁支援)
特徴は、① 地元医師会から
患者を送致、②民間で受入

2020年は5自治体が立上準備

- ・ 公共施設を有効利用
(高校・大学の運動施設)
- ・ 地域密着型スポーツクラブ
(NPO) が運営
- ・ 運動指導は有資格者
- ・ スポーツ医関与

高校の運動施設を活用

スポーツ療法は社会的処方具現例

スポーツ庁の支援を受けてスポーツ療法を実施している自治体

