

コロナ禍における生活不活発 及び フレイル状態の悪化

- コロナ禍での高齢者における医療的問題と社会的問題:
 - 多面的な「フレイル」の視点からのエビデンス
- Withコロナ社会を見据えた地域におけるNew Normal:
 - 国家戦略としての3つの「守る」: 感染、経済、健康・健全な地域社会
 - 地域における新しい集い方や人とのつながり方への工夫とチャレンジ



東京大学 高齢社会総合研究機構 (IOG) 機構長

東京大学 未来ビジョン研究センター (IFI) 教授

飯島 勝矢

フレイルとは

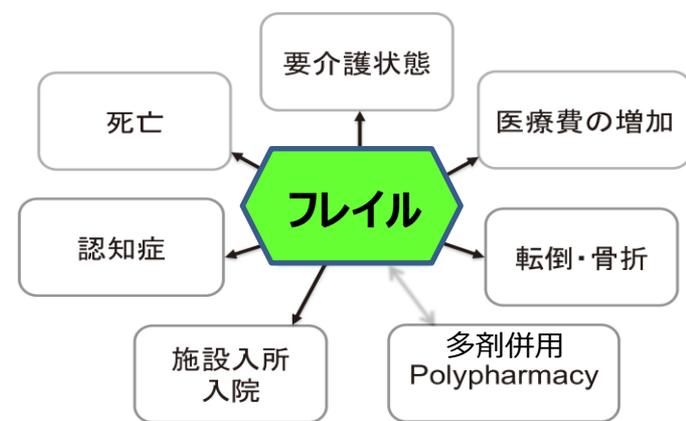
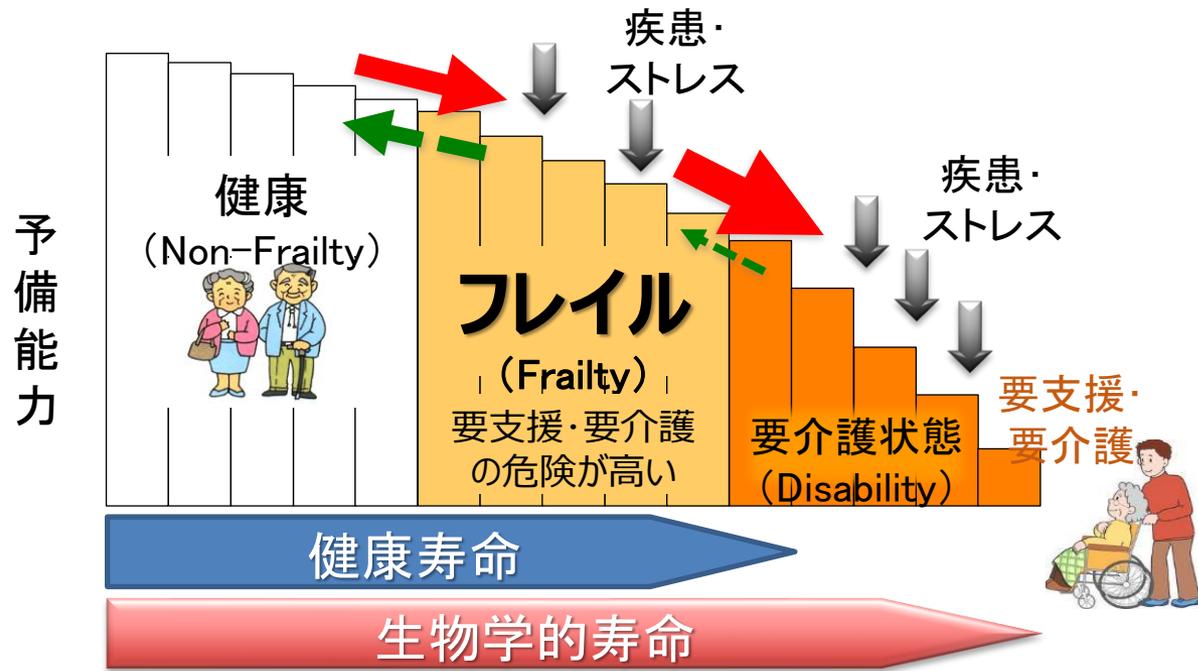
高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態



フレイル概念から見た「負の連鎖」



- ① 中間の時期
(⇒健康と要介護の間)
- ② 多面的
(⇒色々な側面)
- ③ 可逆性
(⇒様々な機能を戻せる)



荒井秀典, 体力科学 第65巻第3号 337-341 (2016)

【フレイル・ドミノ】

作図：東京大学・飯島勝矢 フレイル予防ハンドブック

ドミノ倒しにならないように!



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

健康長寿に向けて フレイル予防のための「3つの柱」



フレイル予防を通じた高齢住民主体の健康長寿まちづくり

1

大規模高齢者 長期縦断追跡コホート研究



【悉皆調査】地域診断 5万人データベース

【エビデンス】
三位一体の重要性
(食/口腔・運動・社会参加)

【アクションリサーチ】
エビデンスを地域へ
フィードバック
産官学民を巻き込む

フレイル
チェック
ツール開発



市民主体(フレイルサポーター)による栄養・運動・
社会参加を軸とする包括的フレイルチェック

2

【集いの場を“気づきの場”へ】

自治体との協働による
フレイルサポーター養成



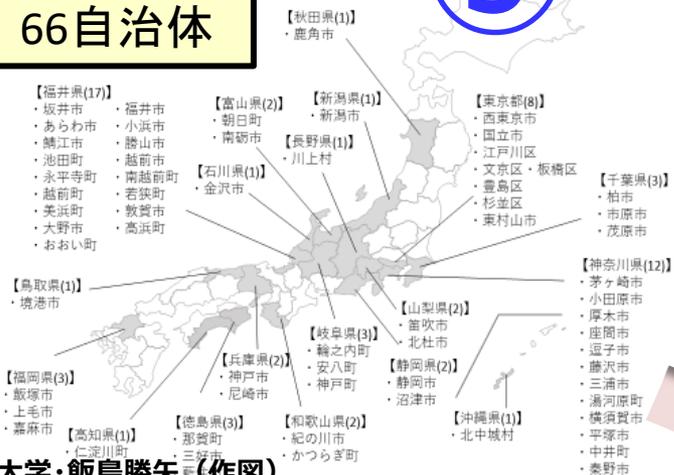
養成研修後、地域の集いの場へ
皆でワイワイと、フレイル兆候に気づく



全国に広がる「高齢住民主体のフレイルチェック活動」

現在、
66自治体

3



フレイルチェックデータと
他のデータベースを統合

フレイルトレーナー/サポーター
養成システムの確立

実施自治体における
健康長寿のまちづくりへの参画

全国規模のビッグ
データベース構築・分析

トレー
ナー
サポーター
地域住民

4

全国のフレイルチェックによる【データベース】

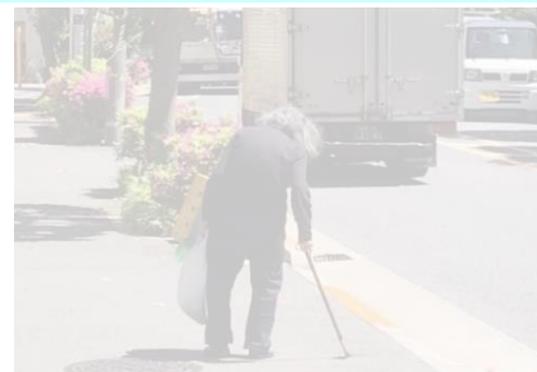
地域診断、各自治体の予防施策への反映、AIによる早期リスク予測

【コロナ渦での外出自粛生活の長期化】

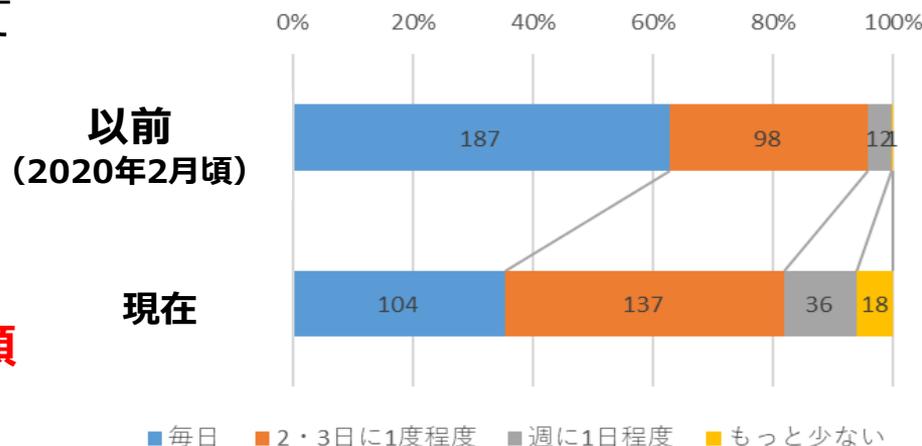
孤立～閉じこもり、生活不活発、食生活の乱れ・偏り それらによる「フレイル状態の悪化」

【外出自粛の長期化による悪影響】

- **40%以上の人**で外出の頻度が著明に低下
→「運動できていない」、「会話量が減っている」と答えた人が有意に多い
- **13%が週1回未満の外出頻度(=閉じこもり傾向)**まで低下
→上記に加えて、「バランスの良い食事が出ていない」と答えた人が有意に多い
- 他に、具体的には、「人と会う機会が減ったので会話が減った」、「買い物に行けない」、「食材が手に入らない」等のコメントあり
- 外出自粛にともない、**閉じこもり傾向まで外出頻度が低下した人では、食事も簡単にすませる(おそらく欠食頻度もあがる)**といった悪影響も



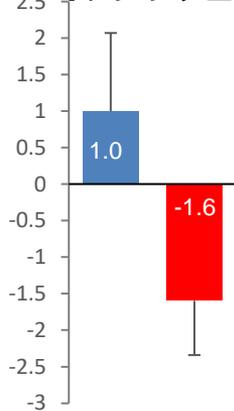
外出の頻度の変化



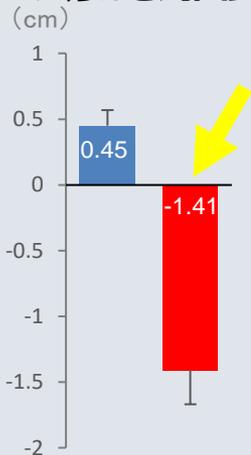
COVID-19による身体面・社会面への影響

フレイルチェックにおけるCOVID-19前後比較：①維持・増加群 と ②低下群

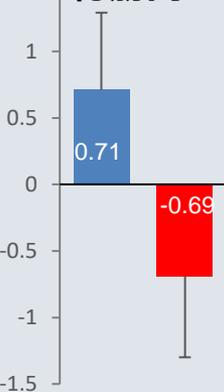
(点) イレブンチェック



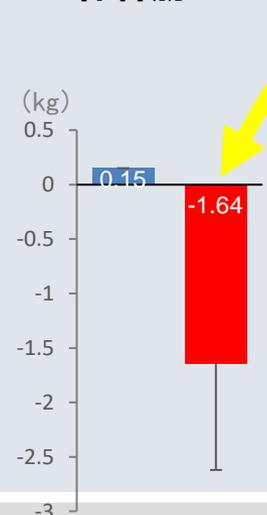
ふくらはぎ周囲長



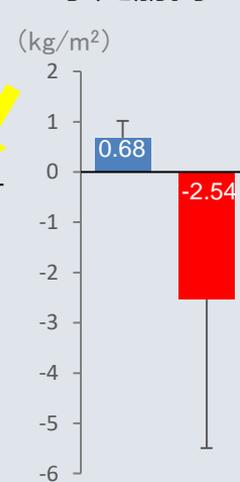
(kg) 総筋肉量



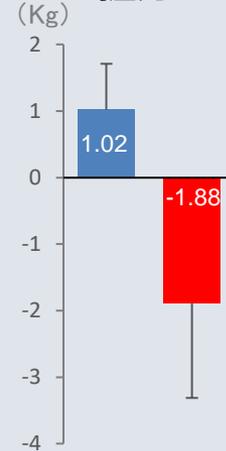
体幹筋量



手足筋肉量



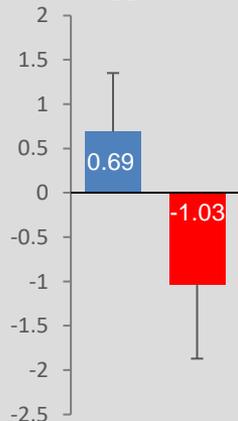
握力



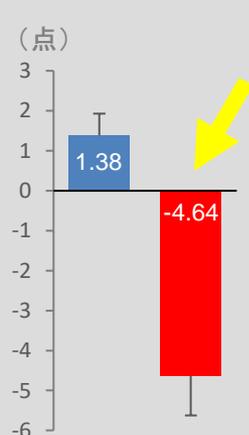
(数) 滑舌タ



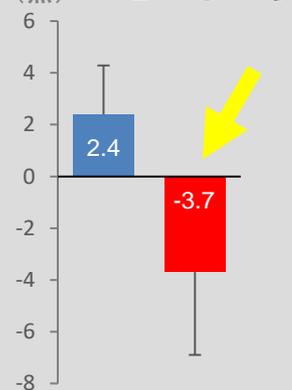
(数) 滑舌カ



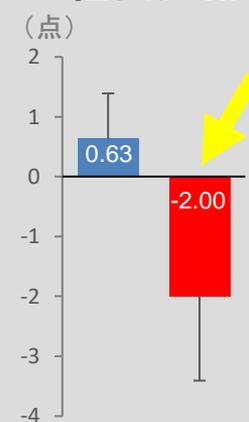
GOHAI



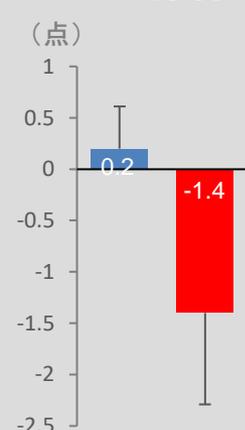
(点) 人とつながり



組織参加



支え合う



コロナ禍における活動自粛生活により筋肉減弱(サルコペニア)が進行

筋肉量や歩行速度が減少した高齢者では生活の何が変わったのか？

「**筋肉量***が低下した高齢者（24.3%）」は、
自粛要請中に

- ・身体活動量の低下した人で、**2.8倍**多い
- ・人と会う機会やつながりの低下した人で、**3.4倍**多い
- ・同時に、口腔機能の低下を訴える人が**5.2倍**多い

「**歩行速度***が低下した者（27.3%）」は、
自粛要請中に

- ・身体活動量の低下した人では、**3.4倍**多い
- ・人と会う機会やつながりの低下した人では、**9.5倍**多い
- ・同時に、口腔機能の低下を訴える人が**3.7倍**多い

COVID-19による
自粛要請前後での比較



フレイルサポーターの底力：みんなの健康の役に立ちたい！つながりたい！

高知県仁淀川町

普段のフレイルチェックの様子



マスク作成



東京都西東京市

代用防護服の作成



Web 会議を開催 4/28

離れていても心はつながろう



みんな元気です

運動不足
気味です

- アヤちゃん:** 在宅勤務の日も。オンライン会議は初めて。SFBとして何ができるか考えたい。
- まーさ:** 変わりなく。ほぼ自宅にいる。娘も自宅にいて、家族と密な時間を過ごしています。
- ぶんちゃん:** 4月9日白内障の手術。2年かけて筋肉がついたのにお腹に脂肪が。みんなと一緒にやりたい。
- けいたん:** 自宅で本を読んで食べての生活。外に出るのも罪悪感ある。本を買うために東京駅歩いて往復した。
- チャーリー:** 取り貯めたビデオを見ている。1日1万歩歩いている。スニーカーは2日に1度。
- トムモン:** HPの更新やネットの整理をしたりしている。動かないと体力が落ちる。エアを見計らって出よう。
- タケちゃん:** 阿波踊りが中止になって残念。田舎にも帰れない。ビデオ録画を予定。いつも通り元気です。
- まあちゃん:** 卓球会場が閉鎖中なので、家で素振りや100回、ラケットでボールを弾ませるのを300回に挑戦。
- むさし:** 家にいる。買い物は歩くが、池袋に行ったりしているくらい。ずっと家にいるので体重も増えている。
- なおたん:** 三味線も中止になり、登山も行けず、体操も中止になり、ずっと眠っています。
- ぼんちゃん:** 週2日在宅。一日1000歩~2000歩くらい。夜歩くようにするつもり。
- めぐりん:** MEGUMI会で、チューブストレッチマットをそばにおいて、眺めています。できるだけやるように。
- モーリン:** デスクの前に座る時間も増えた。とらいあぐるの会員さんに電話して一緒に体操したりしている。
- 池ちゃん:** 週2日在宅している。こどもも在宅で、自転車や電車を見に行ったりしながら過ごしています。

東京都文京区

Zoomオンラインで
運動する会 (週一回)

+
電話でつながって
同じ運動をする活動
ニュースレター作成・配布

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に関するIOGからの情報発信

シニアのためのおうち時間を楽しく健康に過ごす知恵 「おうちえ」

- ・自治体・企業メンバーが中心となった**地域連携プロジェクト**
- ・**分野横断型**のIOGの特色を生かし、**からだ・くらし・きずな・こころ**の4項目でシニアの健康を多面的に捉えた情報発信
- ・「つくる」ことより「届ける」ことに重点をおき、高齢者ニーズ／地域ニーズをフィードバックして制作・広報戦略に反映
- ・**ウィズコロナ社会**を見据えて「何か一つ得ることができる」**ポジティブ**に楽しめる**情報発信**を目指す



2020年5月24日（第3版）リリース
IOGホームページに掲載
教員・研究員によるリレーメッセージ／リンク集

<問合せ・利用申請状況>

自治体
関係機関（社協・包括など）
医療機関・介護施設等
メディア関係（取材）
その他団体 等

<メディア>

・NHK[おはよう日本]
・TBSテレビ「あさチャン！」
・フジテレビ「FNNプライムオンライン」
・毎日新聞
・共同通信社 他、多数



IOGトップページより
おうちえのニュースをご覧ください
<http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/>

誰かとのつながりはとっておきの処方箋!

シニアのための
おうち時間を
楽しく健康に過ごす知恵

お いしく 食べて健康に	う ちで過ごす 時間を豊かに	ち いきで 近くで変え合い	え がおで ゆとりの心持ち
 からだ	 くらし	 きずな	 こころ

地域の声かけにひと工夫



インターフォン越しに
「お元気ですか」のあいさつを



買い物や散歩のついでに。
姿が見えるだけでほっとします

オンライン活用

今日の議題は?



今度はワークショップを
したいね

手紙や写真でつながろう



折った作品を
写真で送ってみよう!

ご近所の魅力再発見しながら つながる!



Withコロナ社会を見据えての 『総合知によるまちづくり』

3つの予防

- ① 感染
- ② 生活不活発
- ③ 人とのつながり・社会性

◆「栄養・運動・社会参加」の3つの柱は不変

➡しかし、原点論を唱えるだけでは行動変容起きにくい

◆今こそ、「個々人の変革」と「地域の変革」

【ハイブリッド社会】 オンラインとオンサイト

➡地域支援 ICTプラットフォーム

新しい生活様式に加え、新しい人とのつながり方

新しい集い方(=身体は離れていても心が近づく)



Withコロナ社会における個人/地域のNew Normalの再構築： — 国家戦略としての3つの「守る」—

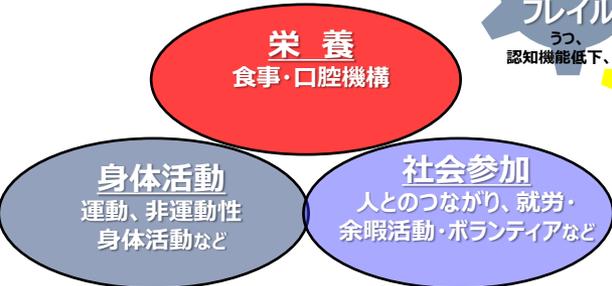
東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長・未来ビジョン研究センター 教授 飯島勝矢（一億総活躍国民会議 有識者民間議員）

【問題提起】

- 感染予防（拡大予防、重症化予防）および経済対策の2つの視点に加え、
- 外出自粛生活の長期化における負の現象に対する情報提供や健康教育の足りなさ
⇒ 孤立、生活不活発、人とのつながりの断絶、結果的に「フレイル状態の悪化」へ

フレイル（虚弱：心身の衰え）とは、

- ✓ 多面的側面の負の連鎖（特に社会的フレイルの重要性）
- ✓ 適切な対応により可逆性あり
- ✓ **フレイル予防の3つの柱**



【地域で何が起きているのか】

～外出自粛長期化による悪影響～

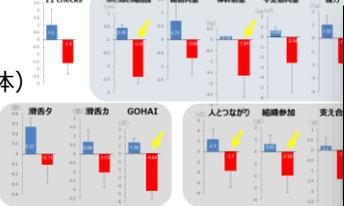
※高齢住民主体のフレイル予防を軸とした健康長寿まちづくり：フレイルチェック活動導入自治体（2020年8月現在66自治体）の中からの調査研究

- 40%以上の人で外出の頻度が著明に低下
- 13%が週1回未満の外出頻度(閉じこもり傾向)まで低下
→ 上記に加えて、「バランスの良い食事ができていない」
- 食事も簡単にすませる（おそらく欠食頻度もあがる）といった悪影響も
- フレイルチェックにおけるコロナ問題の前後比較：人とのつながりや社会参加の低下だけではなく、様々な身体機能も低下（握力、全身の骨格筋量、特に体幹部、ふくらはぎ周囲長、滑舌等）
- 歩行速度が低下した、筋肉量が減った、と自覚する方も多い

COVID-19による身体的影響：フレイルチェックの前後比較

フレイルチェックにおいて、データが前（COVID-19流行前）に比べて

①維持・増加と ②低下群 の比較



感染 ———— 経済

3つの「守る」

健康・健全な地域社会
生活不活発、食生活の偏り
人とのつながりや地域の絆の断絶

Withコロナ社会における
個人/地域のNew Normal
の再構築

正しく賢く感染予防しながら、
経済を守り、
かつ健康な地域社会も守る

<感染拡大>を守る

- ✓ 非高齢者世代への感染拡大防止に対するリテラシー向上
- ✓ 高齢者に向けて：「正しく賢く恐れて、生活に反映する」
- ✓ そのためのメディア報道・情報提供

<経済>を守る

- ✓ ガイドライン遵守の徹底、若者・現役世代へのモラル徹底
- ✓ **<健康・健全な地域社会>を守る**

- ✓ 3つの予防（感染予防、生活不活発の予防、人とのつながり低下への予防）の情報周知の徹底（特にメディア）
- ✓ 自治体：地域支援ICT（ハイブリッド型）基盤へ前向きに
 - ・【集う】3密を避けながらの工夫された地域活動の再開
 - ・【つながる】新しいITコミュニケーションツールを積極的に地域へと受け込ませる（身体は離れていても心が近づく）
 - ・自宅生活のさらなる充実化 ■東大作成「おうちえ」

東大IOGトップHPより <http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/>

- ✓ 大学－地域自治体連携によるエビデンス創出と活動加速

