

## 出口見えずがっかり？ 第7波で高齢者の社会参加は大幅減

2022年12月9日毎日新聞



高齢者の介護予防などについて研究する山田実・筑波大教授＝東京都文京区の筑波大で  
2022年11月24日午前10時55分、山縣章子撮影

新型コロナウイルスのワクチン接種が進み、社会の動きは徐々に平時に戻りつつある。だが高齢者の社会参加については、夏の第7波では2020年春の緊急事態宣言時と同じくらい落ち込んでいるとの研究がある。コロナ禍の出口が見えない中での「がっかり感」が背景にあると、筑波大の山田実教授（老年学）はみている。

——最近まとめた調査結果を教えてください。

◆新型コロナの感染拡大が本格化する前の20年1月段階で、要介護状態の一步手前に当たるフレイル（虚弱）ではなかった高齢者約800人について、その後の健康状態や運動量などを分析した。

重い荷物を運んだりウォーキングをしたりする身体活動の時間数と、趣味やボランティア、町内会などの参加頻度を点数化した社会活動得点の二つの指標を分析した。

コロナ禍1年目の20年は低下し続けたが、2年目の21年は回復傾向を示した。身

体活動でいうと、22年1月ではコロナ以前の8割まで回復していた。しかし、第7波を迎えた今年8月にはコロナ前の7割ほどに低下した。

社会活動も、2年目には徐々に回復してきたものの、この8月は、最初の外出自粛要請のあった20年春の緊急事態宣言発令時と同じレベルまで大きく低下した。

この2年半で、フレイルになった人の割合は、私たちのコロナ以前の調査と比べても1.5倍と高かった。

——理由をどう分析していますか。

◆確かにワクチン接種などで重症化防止を図れるようになった。だが第7波は感染者数は過去最多の流行となり、身近な人たちが感染するなど危機感が高まり、行動を思いとどまる人が多かったことが聞き取り調査で分かってきた。それに加え、感染収束の見通しもなく、先が見えないことへの不安や、「がっかり感」が影響していたのではないかと。コロナ前のような活動ができる日常は戻っていないと言えそうだ。

——フレイルの人は増える一方なのでしょうか。

◆一度フレイルになると健康な状態に戻れないという印象があるかもしれないが、適切な対策で元に戻る「可逆性」がある。コロナ前の研究と比較すると、コロナ禍ではフレイルから回復した人の割合は高い。回復した人たちはよく体を動かし、他の人とも積極的に交流していた。感染予防に気を配る必要はあるが、健康な状態に戻れる可能性は十分ある

のではないか。

——自分一人で体を動かすのは大変です。社会参加を促す難しさも、コロナ前から指摘されていました。

◆健康に過ごすには、運動と栄養、社会活動の三つが欠かせない。中でも介護予防やフレイル対策として、社会活動を重視してほしい。

そもそも、運動してくださいと言っても、なかなか1人では続かないものだ。そこで例えば本が好きな人であれば、本を探しに図書館に行くことで体を動かすことになる。近所にコーヒーを飲める行きつけの店を作り、そこで店員さんと話すのでもいい。近所づきあいというなら、「今日は寒さが厳しいですね」といった、あいさつに一言加えた会話ができるつながりを広げてみてはどうか。どんな形でもいいので、人と関わる時間を持つように意識してほしい。

——コロナ禍でオンラインでの交流が増えました。フレイル対策には有効ですか？

◆通いの場をオンラインで実施している団体もある。高齢者のICT（情報通信技術）のリテラシーや実施手法はさまざまなので、一概には言えないが、有効ではないかという肌感覚を抱いている。

筑波大学の介護予防研究室では、21年1月から「ウェブ版 集いのひろば」を始めた。メールを使える高齢者は多いので、この形を選んだ。約700人いる登録者には毎週月曜日午前10時にメールが届く。メールを目にして、「あっ、体操しなければ」と予定を思い出させる「リマインダー」のような機能になればと期待している。メールには、時候のあいさつと、フレイル対策の研究者らが作った10分ほどの動画のリンクを張っている。

視聴したかの確認のためアンケートを実施している。「ウォーキング、食生活、運動が大事だと改めて気付かされました。筋トレも意識したい」など参加者のコメントが寄せられれば、翌週のメールで紹介している。アンケートを見ていると、行動や活動が変わった人もいると感じる。メールや電話、オンライン会議システムなどいろいろなものを活用して、自分ができる人との交流や軽い運動も続けてほしい。

——第8波で何に気をつけるといいですか？

◆健康寿命を延ばすのに、介護予防・フレイル対策と、感染予防は両輪のような関係だ。新型コロナへの危機感はあるものの、基本的な感染予防対策を取った上で、できることなら社会参加活動も行ってほしい。家に閉じこもっていると、どうしても運動量が落ちてしまう。先が見えない時だからこそ、感染予防策を取った上で、自分のできるフレイル予防を探してほしい。【聞き手・山縣章子】

