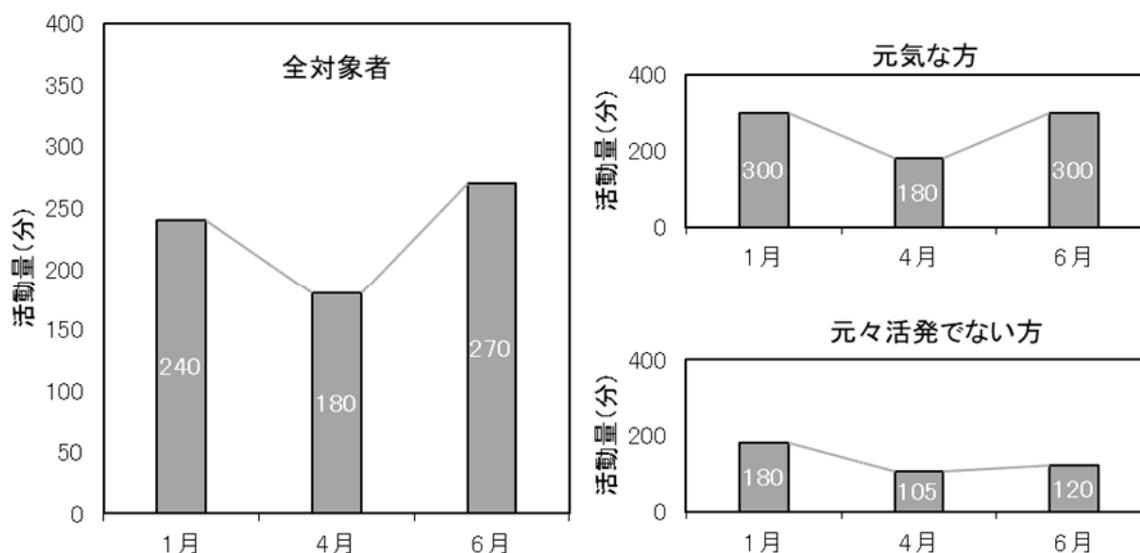


新型コロナウイルスと新しいフレイル予防活動について

高崎健康福祉大学 解良武士

【新型コロナウイルス蔓延による懸念】

全世界で猛威を振るう新型コロナウイルス感染症(新型コロナ)により、欧州や米国を中心に都市部での厳格な外出制限政策、いわゆるロックダウンが実施されました。経済への悪影響が大きく取り上げられたのですが、地域で生活されている高齢者にもロックダウンの影響が懸念されました。新型コロナは特に高齢者の死亡率が高いことから、感染から隔離するために若者以上にステイホームが意識されたのですが、これは同時に高齢者の活動を奪うことになります。日本では4月7日の最初の緊急事態宣言では、欧州ほどではありませんが、自宅外での不要不急の活動は自粛が求められましたので、都市部ではデイケアや通所リハビリテーションの提供ばかりか、地域の通いの場の活動すらも休止に追い込まれました。筑波大学の山田教授らの調査によれば、新型コロナウイルスが日本に入ってくる以前の1月の活動量に比べて、第1回目の緊急事態宣言の発令時の4月は25%も地域の高齢者の活動量が減少していたとのことです。ステイホームによって活動量が減少するとフレイル高齢者が増えるのではないかということです。



Yamada ら 2020 を改編

【高齢者の新型コロナ蔓延による影響】

新型コロナは医学的側面で見れば感染自体が高齢者の生命の危機であります。社会的側面でも大きな問題があります。一つは感染の蔓延を防止するために人が集まりうる活動を、政府や一般社会がそれを制限することにより、高齢者の外出の機会を奪ってしまうということです。外出しないこと＝ステイホームは重要な感染予防対策であります。同時に外出によって得ていた活動量や他者との交流が減ってしまいます。外出の制限は特に活動量の減少に直結します。問題なのは非活発な方や元気がない方(言い換えればフレイルまたはフレイルに近い方)にはその影響が大きいことです。先ほど紹介した調査では、元気な方に比べて元々活発でない方は、緊急事態宣言が解除されたあとも活動量があまり増えていないこともわかりました。

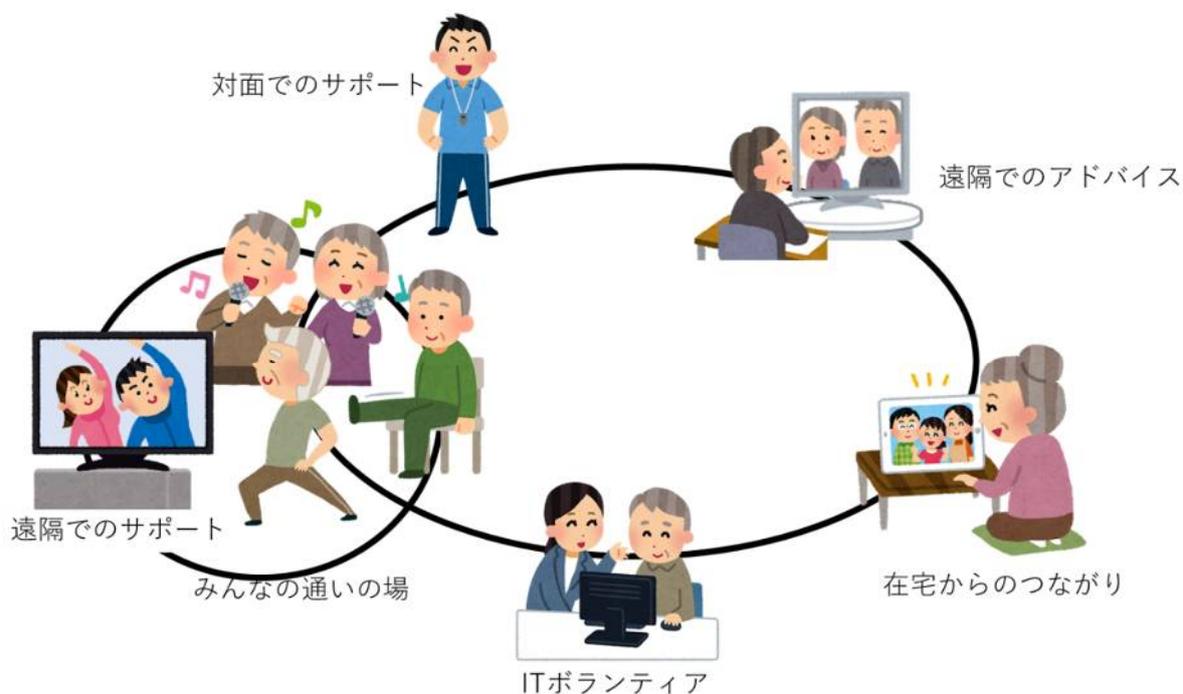
これは虚弱な高齢者は外出や活動の制限が解除されても、外出の意欲が減少したり、その機会を完全に失ってしまったからではないかと思われま

す。他者との交流の減少も大きな問題です。若者はソーシャルネットワークや最近流行のオンライン会議システム等を利用することで、多くの場合はそれを補完することができたと思われま

すが、IT からは少し距離がある高齢者はステイホームによって孤立に置かれたことでしょう(ただし一部の若者においても同様の問題があります)。孤独/孤立は社会的フレイルの側面であり、そのような状況にあると心の健康や認知機能などの低下が懸念されるところです。

【新しいフレイル予防活動】

今回の新型コロナの蔓延は社会に大きな変革をもたらしました。確かに負の側面が大きく、人々はそれを目をとらわれがちですが、一方でこれまでチャンスがうかがっていた新しいシステムや取り組みが急激に促進されました。これまで運動といえば外でスポーツをするというのが常識でしたが、若い方の場合、YouTube の指導動画を見ながら体作りのための運動を行うということも一般的になりました。医療においても、インターネットを利用した遠隔診療も本格的に導入されるようになりました。またリハビリテーションにおいても遠隔サービスが普及しようとしています。心臓が悪い方のリハビリテーションは病院の外来を受診して行われることが一般的でしたが、インターネットに接続された運動器具や監視システムを用い、自宅にいる患者さんの運動を病院にいる医療スタッフが遠隔監視するシステムの臨床試験が行われています。



未来のフレイル予防活動

地域における通いの場でも変化があります。今回の新型コロナの蔓延では、通いの場のサポート活動を行う理学療法士や作業療法士のグループも活動休止を余儀なくされました。しかしながら多くの通いの場はしばらくの休止の後に、いわゆる 3 密を避けるスタンダードな感染予防に加えてさまざまな新しい手段を取り入れて再開することができました。例えば、通いの場に無料のビデオ会議システムの導入、慣れ親しんだご当

地体操などを収録したビデオを YouTube など配信する、遠隔から専門家がアドバイスをを行うなど、さまざまな方法があります。最近では高度な IT 技術も小さなスマホの操作だけでできますので、初期導入さえ誰かが助ければ高齢者でも簡単に利用できます。これらは新型コロナから高齢者を守るという観点で始まりましたが、少ない人的資源や時間の節約、新しい機器の導入によって効果ある運動が簡単に行える、運動を行いたいという気持ちの高揚などにも効果があるなどの理由から、“アフターコロナ”でも通いの場での対面でのサポートに加えて導入が進んで行くと思います。

地域リハビリテーション広域支援センター情報交換会

群馬県地域リハビリテーション支援センター長 山路雄彦
「地域リハビリテーション広域支援センター情報交換会(以下、情報交換会)」を群馬県地域リハビリテーション支援センター(以下、県支援センター)が中心となり、今年に入った令和3年2月1日(月)に開催いたしました。この情報交換会は、群馬県内の地域リハビリテーション広域支援センター(以下、広域支援センター)の担当者が集まり、日頃の地域リハビリテーションに関する諸活動を報告して、その実践や課題などを協議・検討することを目的としました。広域支援センター間や県支援センターが一同に会して、お互いの情報交換をする場合は、これまでも年1回の群馬県地域リハビリテーション協議会の会議後にありました。しかし、時間の関係で活動報告が中心で意見交換をすることはあまりできませんでした。各広域支援センターからは、他施設の活動を知り、自施設での活動の参考にしたいなどのご意見をいただきました。そこで、今年度は、年間2回の開催を目標に、情報交換会開催を予定しておりました。しかし、コロナ禍により、年度当初からは情報交換会を開催することができなくなってしまいました。このような状況の中で、ここ1年近くのコロナ禍での対応などから、急速に遠隔会議が広まり、各広域支援センターでも遠隔会議ができるような体制が整ってきました。そこで、今回、遠隔会議システムを利用した情報交換会を開催することにいたしました。この情報交換会には、群馬県の地域包括ケア推進室の担当者をはじめ、すべての広域支援センターの担当者へ出席頂くことができました。初めての取り組みでしたが、有意義な会議となり、他の広域支援センターの状況がわかり、質問等もできることから概ね好評でありました。今回は、遠隔会議のため、会議出席者が移動する必要がありませんでした。また、移動時間がないことから、他の業務への支障も少ないと考えられます。来年度以降も、コロナ禍が収束したとしても、この遠隔会議のシステムで、情報交換会を企画したいと考えております。今後ともご協力をよろしくお願いいたします。

コロナ禍における玉村町介護予防事業の取り組み

玉村町健康福祉課 高齢政策係 齊藤道子

昨年3月新型コロナウイルス感染症の影響により、玉村町でも公民館等で行われていた、住民主体の通いの場である「ふれあいの居場所」や、筋力トレーニング、認知症カフェが全面的に自粛となりました。以前このニューズレターに載せて頂いた居場所も当時は11か所でしたが、現在26か所、筋力トレーニング会場は41カ所、認知症カフェは5か所と、住民主体の活動が少しずつ広がっていたさなかに、開催自粛をお願いする通知を出すのは、介護予防事業担当者としてつらいものがありました。

そこで、外出の自粛は高齢者の活動性を著しく低下させ、フレイルの入り口にもなりかねない為、フレイル予防対策として、以下の働きかけを住民に対して行いました。

- ・令和2年3月16日より、FM たまむら(77.3MHz)にて平日毎日午前9時より筋トレ、ストレッチングを放送、広報や回覧板にて住民に周知

・令和2年4～5月、「ぐんまの風体操」と歌詞を考案、楽曲は玉村町在住のシンガーソングライターが無償で提供、自宅の庭や公園、室内等一人でどこでも出来るように、町のホームページや YouTube に動画をアップ

＊「ぐんまの風体操」の歌詞は県内全市町村の故郷自慢を盛り込みました

・令和2年10月、玉村町地域包括支援センターつのだ、健康サポーターと協力し、公園等の屋外で、ラジオ体操と「ぐんまの風体操」を行うものを『あおぞら体操』と称し3カ所で開催、令和3年4月には更にもう1カ所公園で開催される予定

・令和3年3月より、FM たまむらにて毎週金曜日フレイル予防対策として、玉村町役場の専門職(保健師、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士)による、健康ミニ講座「さあ、今日からやってみよう！」を放送、広報や上毛新聞にて周知

今後については、警戒度が2になり次第、居場所や筋トレ、認知症カフェも感染予防の対策をとりながら、形態も検討しつつ開催する予定です。

コロナ禍だからこそ、取り組んだことではありますが、今回の対策は、もともと通いの場に参加していない高齢者のフレイル対策にもなっており、まさに『ピンチはチャンス』と捉えております。

協力してくれた町民や地元企業、いつも変わりなくサポートしてくれる地域包括支援センター、病院、介護事業所、ケアマネジャーの皆さまに改めて感謝しております。

「ぐんまの風体操」の歌詞にも入れましたが、まさに今こそ、『ぐんまは、みんなで、ワンチーム』で、がんばっていききたいと思います。



公園で『あおぞら体操』



コロナ禍の令和3年1月にお寺の敷地内の空き家を改装し、地域住民が力を合わせ常設型居場所を開設

**群馬県地域リハ支援センター事務局便り
(2020年12月～2021年3月)**

12/24 ニュースレター35号発送

1/5 高齢者の暮らしを拓げる10の筋トレ(中級/上級)のYouTube動画作成配信

2/1 群馬県地域リハビリテーション広域支援センター情報交換会(ウェブ開催)

3/9 ニュースレター36号発行

編集デスク

山路雄彦

山上徹也

角田祐子

発行

群馬県地域リハビリテーション支援センター
連絡先

群馬大学大学院保健学研究科内

Tel/Fax:027-220-8966

E-mail: tsunoday@gunma-u.ac.jp