

新型コロナウイルス感染拡大にともなう後期高齢者の  
生活や健康に与える影響調査報告書

令和2年8月

安来市地域包括支援センター  
(高齢者まるごと相談センター)

## 目 次

はじめに... P2

調査目的・調査方法... P3

I 電話及び訪問によるヒアリング調査の結果... P4

II 「基本チェックリスト」から見えてきた調査の結果... P7

III これからの新しい生活様式（日常）におけるフレイル予防・介護予防について... P8

参考資料... P9

## はじめに

本年5月新型コロナウイルス感染症が全国的に拡大する中、政府による「緊急事態宣言」をはじめ、行政による公共施設の休業、各種行事の中止、不要不急の行動自粛要請などがありました。その結果、人との交流の機会が減り、特に、後期高齢者の方にとっては閉じこもりや体力低下等生活面や健康面でマイナスの影響を与えることが懸念されました。

そこで、当センターは本年6月、平成28年度「基本チェックリスト」を実施いただいた133名の後期高齢者の方に対する電話による「安否確認・聞き取り調査」と、訪問による「基本チェックリスト」を実施させていただきました。

その結果、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、少なからず後期高齢者の方々の生活や健康に影響があることが明らかになりました。

本市においては、感染者が出ていないことや、高齢になっても農業に従事している人など、生涯現役の方が比較的多い地域であるにもかかわらず、こうした結果となり、今後、先の見えない自粛生活が続く中で、新しい生活様式（日常）における、高齢者の新たなフレイル予防や介護予防の拡充が課題といえます。

調査実施にあたり全面的なご支援をいただいた安来市（介護保険課）をはじめ、快く調査にご協力をいただいた皆様に対し心から感謝を申し上げます。

令和2年8月

安来市地域包括支援センター  
(高齢者まると相談センター)

## 調査目的・調査方法

### ■ 調査目的

新型コロナウイルス感染拡大の中で、各種行事の中止、公共施設の休止、病院や施設の面会制限等の行動自粛要請が続く中、高齢者の安否確認をはじめ、新型コロナウイルス感染症の流行前と後で高齢者の生活がどのように変わり、それが健康にどのような影響を与えたのかを明らかにし、これからの新しい生活様式におけるフレイル予防・介護予防のあり方に資するための調査を行った。

### ■ 調査方法

#### 1. 電話による「安否確認と訪問調査の意向確認」の実施（6月）

平成28年度ミニサロン・ミニデイサービスに通っている「基本チェックリスト」実施者の中で、133名の後期高齢者の方々に電話による「安否確認と訪問調査の意向確認」を行った。

#### 2. 「訪問調査」に至らなかった4名は「ヒアリング調査」を実施（6月～7月）

電話による調査結果、訪問に至らなかった方々には「安否確認」と「生活・健康への影響に関するヒアリング」を行った。

#### 3. 「訪問調査」に協力いただいた100名は「ヒアリング調査」と「基本チェックリスト」を実施（6月～7月）

電話による調査結果、要介護認定を受けられている方8名、お亡くなりになった方5名、連絡がとれなかった方16名を除いた、「訪問調査」にご協力をいただいた100名の方々を対象に「生活・健康への影響に関するヒアリング」と「基本チェックリスト」を行った。

### その他

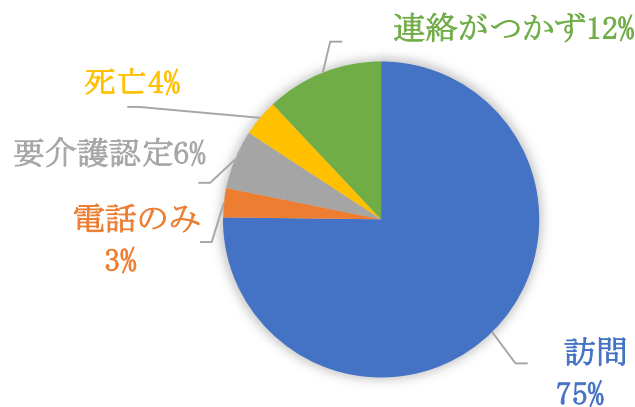
1年後に、同様の追跡調査を行い、その後の比較分析を行うとともに、7月から新しい生活様式に沿った形でスタートした「こけないからだ体操」参加者との比較調査も併せて行う予定である。

## I 電話及び訪問によるヒアリング調査の結果

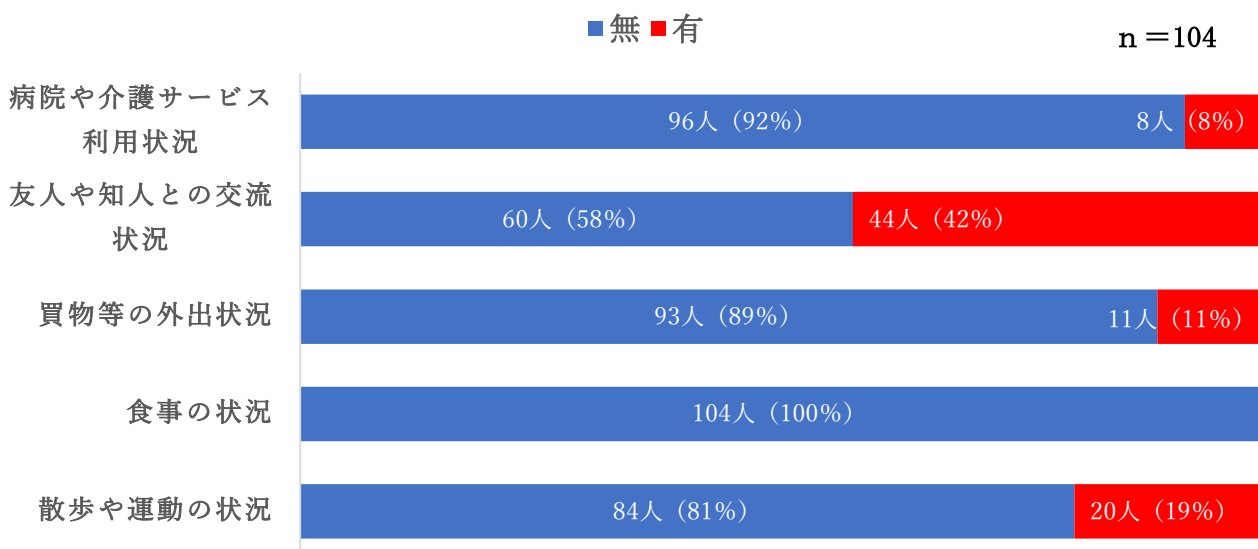
当センターでは本年6月、2016年（平成28年）度基本チェックリストを実施された133名の後期高齢者の方に対する電話による「安否確認・聞き取り調査」と、訪問による「基本チェックリスト」を実施した。

その結果、自宅訪問実施者100名（75%）、電話による聞き取り調査実施者4名（3%）、要介護認定を受けた方8名（6%）、亡くなった方5名（4%）、連絡が取れなかった方16名（12%）という結果となった。

総数	133人
訪問	100人
電話のみ	4人
要介護認定	8人
死亡	5人
連絡がつかず	16人
調査実施者	104人



### Q1 生活への影響について



## 【ヒアリング等でのネガティブな回答】

### 1. 病院の受診状況

- ・病院（歯科・眼科含む）に行くのをやめた（3）
- ・病院受診の回数を減らした（2）
- ・受診せず、電話で薬を処方してもらった（2）
- ・通常より多く処方を受け受診が減った

### 2. 友人や知人との交流状況

- ・セラバンド、ダンスの会、ミニサロン、民謡の会などが中止になり交流が減った（17）
- ・友人との交流がなくなった又交流を控えた（9）
- ・ダンス教室、コーラス、ヨガ教室が中止で交流がなくなった（3）
- ・入院中で面会が出来ない（2）
- ・スイミングが中止になって交流がなくなった（2）
- ・定例会や各種集いが延期（2）
- ・老人会がなくなった（2）
- ・遠く（旅行）に行かなくなった（2）
- ・外出を控えた（2）
- ・飲み会や交流会をお互い遠慮して控えている
- ・実家への帰省をキャンセル

### 3. 買物等の外出状況

- ・外出を控えるようになった（4）
- ・一度に大量購入して外出の頻度を控えた（2）
- ・買い物に行く回数が減っている（2）

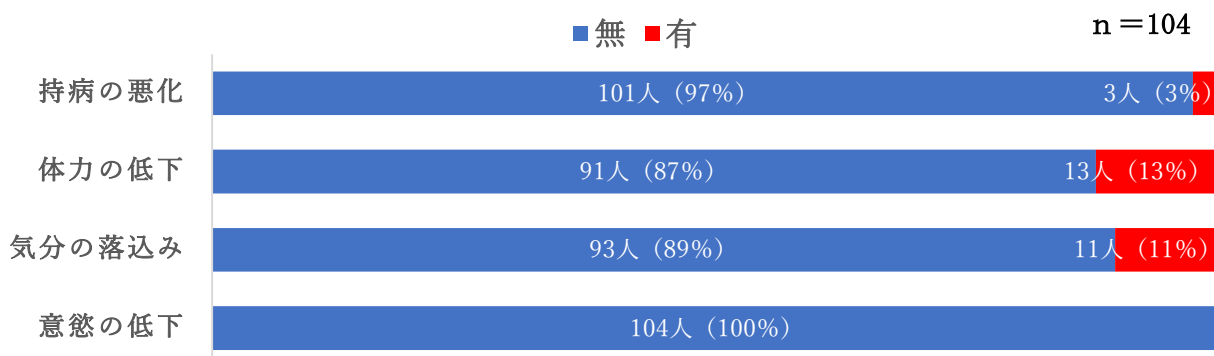
### 4. 家事の状況

- ・回数が減った

### 5. 散歩や運動の状況

- ・体操やミニサロンが中止になり散歩や外出の機会が減少（8）
- ・グランドゴルフが中止となり運動の機会が減った（4）
- ・セラバンドが中止になり運動の機械が減った（3）
- ・スイミングが中止になり歩くのが難儀になった（2）
- ・交流センターでの運動がなくなり、草刈して肩膝の痛みが出て整形受診した
- ・知人と毎日の散歩を中止した
- ・健康増進施設の利用が出来ない
- ・観光ボランティアの回数が減少して運動量が減った

## Q 2 健康への影響について



### 【ヒアリング等でのネガティブな回答】

#### 1. 持病の悪化

- ・外出が減少した為、体力が低下した (5)
- ・病院受診を控えたため不安になった
- ・コロナに関わらずだんだん体調は悪くなる
- ・スイミングが中止になり足腰が弱った
- ・自室への上がり降りが負担になった
- ・歩くことがなかなか大変になった

#### 2. 気分の落ち込み

- ・ミニサロンがなくなりさみしさを感じる (2)
- ・気分がふさぎ、うっとおしくなった
- ・歳のせいかわからぬがコロナのせいかかわからないが気持ちが低下した
- ・病院入院中の妻に会うことも出来ず、気分がのらない
- ・マスクやトイレトペーパーがなくなり不安になった
- ・法事があったが県外の息子が帰ってこれず、準備等が負担だった
- ・テニス、料理教室、友人との定例会全ての活動がなくなった
- ・交流センターの活動が中止になりリズムが狂った
- ・友人との食事会ができなくなった
- ・どこへ行くにもマスクを着けないとならずうっとおしいような気持ち

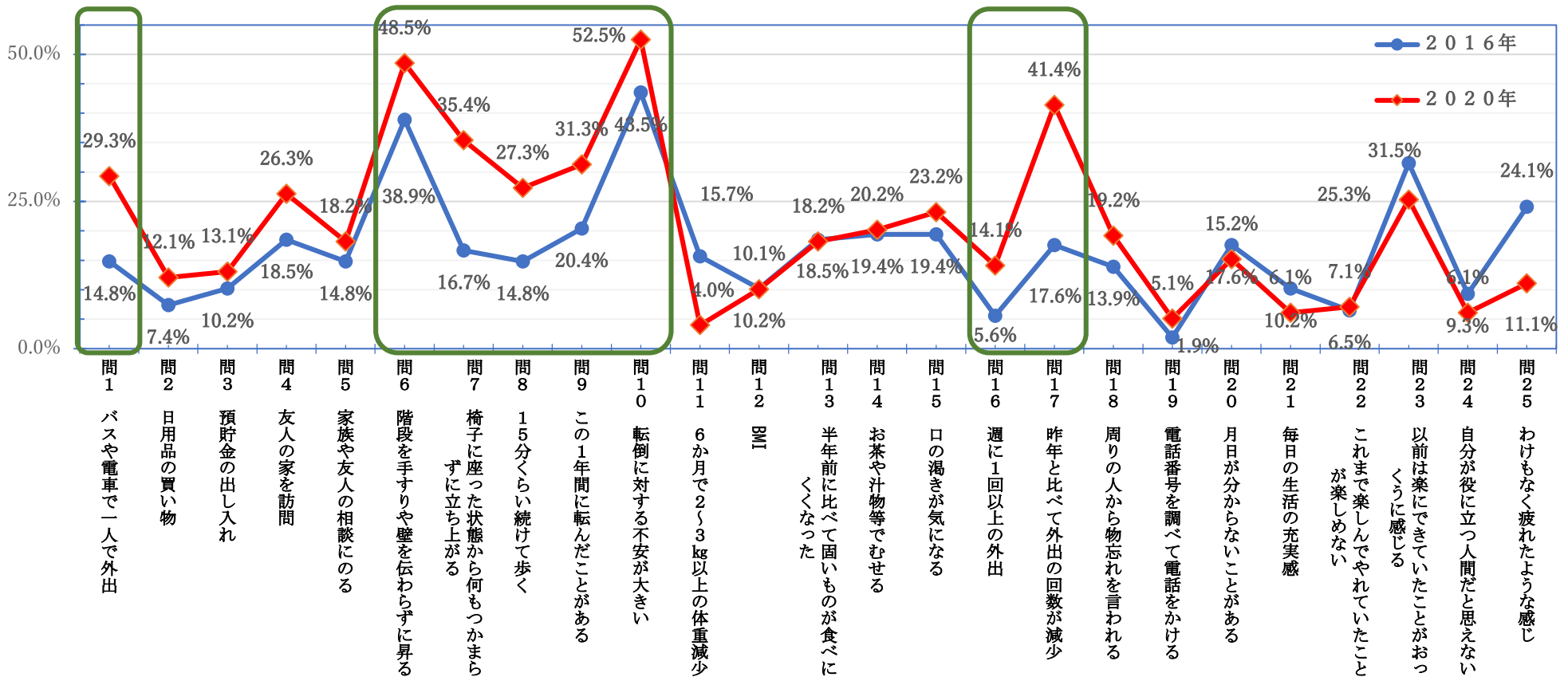
#### 【考察】

聞き取り調査の結果、【Q1 生活への影響について】では「友人や知人との交流が無くなった」44名 (42.3%)、「散歩や運動の機会が減った」20名 (19.2%)、【Q2 健康への影響について】では、「気分の落ち込み」11名 (10.5%)、「体力の低下」13名 (8.0%)であった。

この結果、新型コロナウイルス感染症による後期高齢者の生活や健康への影響が少なからず明らかになった。特に、人との交流機会が減り、気分の落ち込み (うつ的傾向) が見られた。

このことから、新しい生活様式における新たなフレイル予防や介護予防の充実が求められる。

## II 「基本チェックリスト」から見えてきた調査の結果



### 【考察】

全体では、2016年と比較して、問11以外は増加しているかほぼ同程度の割合となっている。

問17の「昨年と比べて外出の回数が減っているか」で2016年では17.6%であったのが、2020年では41.4%と23.8ポイントも増加しており、問1の「一人での外出が出来にくくなっている」人が14.5ポイント増えている。これらのことから、新型コロナウイルス感染症予防のための外出自粛による閉じこもりが増加した可能性が示唆された。また、要因としては加齢が考えられるが、今回実施した電話及び訪問ヒアリング調査結果から、ミニサロンやミニデイ・老人会等の休止、買い物の控え等、新型コロナウイルスが与えた影響で外出頻度が減少した可能性も示唆された。

また、基本チェックリスト25項目の中で、運動機能低下に関する問6～10では、全ての設問で増加がみられ、筋力低下、バランス低下による転倒の不安が増加している。

これから何も介入しなければ加齢による自然体力低下で転倒、骨折の危険性が高くなる。今後も「こけないからだ体操」等の早期介入による体力の維持が必要と考えられる。



### Ⅲ これからの新しい生活様式（日常）におけるフレイル予防・介護予防について

現在、国においては、2040年を見据え、介護予防・健康づくりの推進による健康寿命の延伸を目指し、介護保険制度における介護予防の位置づけを高めるため、保険者機能強化推進交付金に加え「介護保険保険者努力交付金」を創設し、介護予防と健康づくりの取組みの強化を重視している。また、2024年までに、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施についても全市区町村で展開されていることが求められている。

特に、現在、新型コロナウイルス感染予防のため高齢者が家に閉じこもり「生活が不活発である状態」が続くことにより、心身の機能が低下し、フレイル状態に陥ることが懸念されている。また、フレイル状態が進行することにより、要介護状態につながるおそれもある。こうした状態を予防するため「新しい生活様式」に沿った形での住民運営通いの場におけるフレイル予防・介護予防の展開が求められる。具体的には、実施前の検温、マスク着用、手指消毒、三密回避、室内換気などを徹底する必要がある。そうした環境が整わない場合には、テレビや有線放送等メディアが紹介している各種の体操等を自宅で行い、日常生活の中での活動量を増やすことが必要と考えられる。また、身体活動量を増やす点以外にも、電話や手紙で家族・友人等とやり取りを行うことでソーシャル・フレイルの予防、日々の口腔ケアやメディアが紹介する口腔体操を自宅で行うオーラル・フレイルの予防も必要と考える。また、介入方法のみならず、まずは今まで発見しにくかった高齢者の心身機能の低下を早期に発見するという新たな視点も必要となる。フレイル状態、フレイルになる一步手前の高齢者をより早期に発見し、早期に介入することが、限られた資源の中での効率的かつ効果的な予防につながると考えられる。

これまで、本市における介護予防は平成18年度から月1回開催の「ミニサロン」「ミニディサービス」が実施されてきた。これらの活動は参加者同士の安否確認、地域のつながり、閉じこもり防止に効果を果たしてきた。しかし、活動内容は地域によってバラツキがあり「運動・栄養・口腔」といったプログラムの実施や専門職の定期的な関与は必ずしも十分とは言えず、アウトカム評価についても明らかにされていないのが実情といえる。

そこで、平成30年度から週1回開催の「こけないからだ体操」をモデル的に実施し、現在、市内6か所で実施されている。この体操は地域包括支援センター職員の保健師や看護師が感染予防や熱中症対策の徹底を図りながら、短期集中的な支援を行い、定期的な専門職の関与のもと「運動・栄養・口腔」のプログラムも実施され、さらに事前・事中・事後の「体力測定」や「基本チェックリスト」を行いアウトカム評価も行われている。さらに、新たな取り組みとして、今回、フレイル早期発見システム「ASTERⅡ」（株式会社コロンブス社製）を導入し、ICTを活用したフレイルという視点でのアウトカム評価を試みている。

今後、「ミニサロン」「ミニディサービス」に加え、新しい生活様式（日常）におけるフレイル予防・介護予防として身近な地域での通いの場として「こけないからだ体操」が求められる。また、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な推進の受け皿としても、一層の政策拡充が期待される。

## 参考資料

### 【用語解説】

#### ①「基本チェックリスト」とは

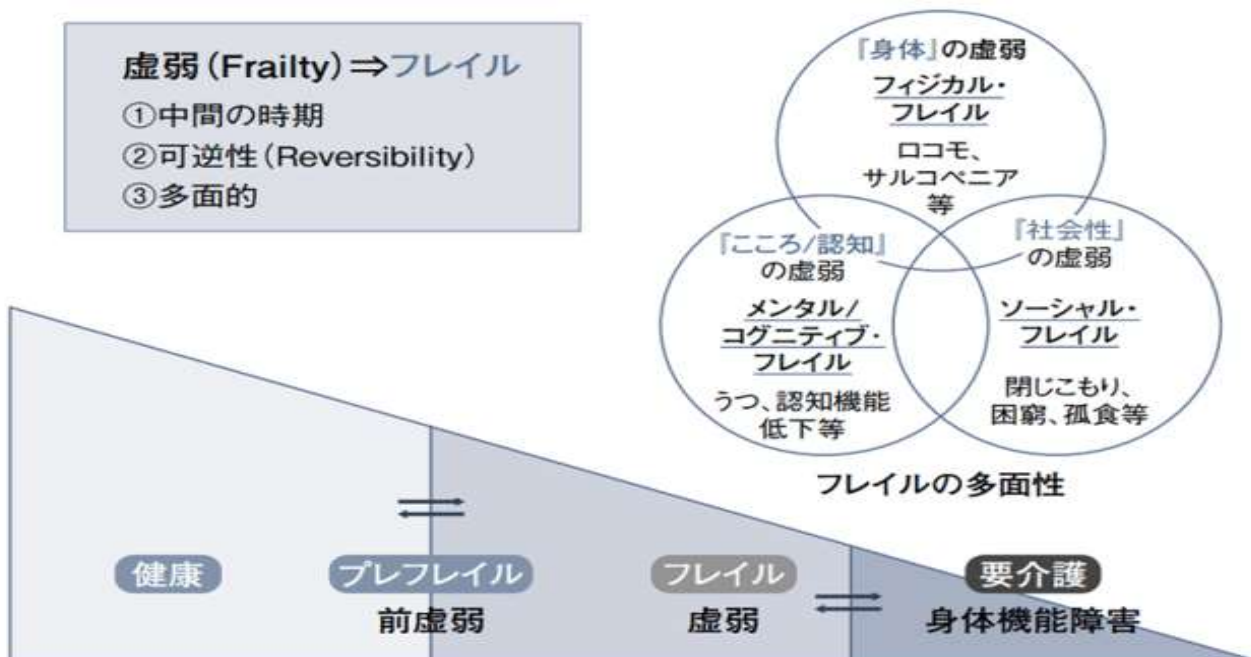
厚生労働省が作成したものです。65歳以上の高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えているところがないかどうかをチェックすることができます。生活機能の低下のおそれがある高齢者を早期に把握し、状態悪化を防ぐためのツールです。

全25項目の質問で構成されています。

#### ②「フレイル」とは

加齢により身体や脳の機能が低下していく「虚弱状態」のことです。フレイルは、健常から要介護へ移行する中間の段階といわれており、適切な介入を行うことで健常な状態に戻ることができるといわれています。

フレイルには多面的な要素があり、身体面に着目した「フィジカル・フレイル」、口腔機能面に着目した「オーラル・フレイル」、心理面に着目した「メンタル・フレイル」、社会面に着目した「ソーシャル・フレイル」等が存在します。



(出典：公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット)

#### ③「こけないからだ体操」とは

週に一回、身近な地域で専門職の定期的な関与のもと、歌を歌いながら6種類の「運動」と共に「栄養」・「口腔」に関する取り組みも実施する住民の主体的な運営によるフレイル・介護予防事業です。本市では、平成30年度からモデル的に実施しています。

安来市地域包括支援センター  
(高齢者まるごと相談センター)  
「夜間・早朝・時間外」の電話受付も行っています

■基幹センターひろせ

〒692-0404

安来市広瀬町広瀬 754 番地

電話：(0854) 32-9110

■サブセンターやすぎ

〒692-0014

安来市飯島町 1240 番地 13

電話：(0854) 27-7100

■サブセンターはくた

〒692-0206

安来市伯太町安田 1687 番地

電話：(0854) 37-1540