

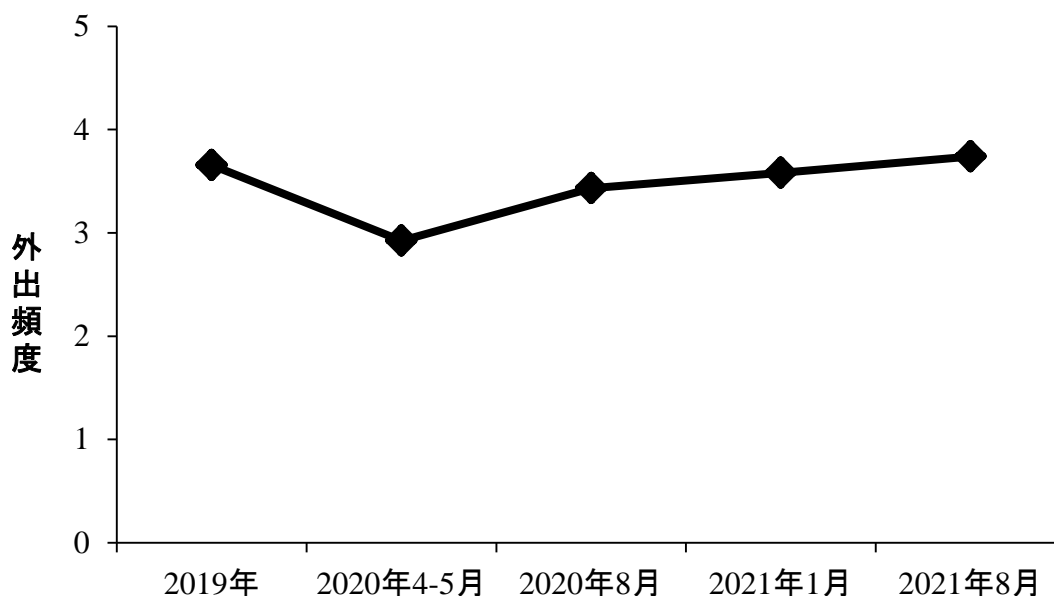
健康長寿研究会 郵送調査の結果についてのご報告

新型コロナウイルス感染症流行の拡大予防のため、趣味活動や家族友人との交流を控えなければならない期間が続いております。体を動かしたり、人とお話ししたりする機会が減ってしまったことにより、特に高齢の方々が「体力の低下」「孤独」などを感じるケースが増えているのではと懸念されています。

そこで私たちは、新型コロナウイルス感染症流行下で、80歳前後の皆様が日常生活をどのように過ごされているのかを理解するための調査をさせていただきました。ここでは、新型コロナウイルス感染症が流行する前の年である2019年から2021年8月までの、4回にわたる調査の結果をご報告いたします。なお、この調査には、延べ865名もの方がご協力くださいました。本当にありがとうございました。

1. 皆様の「外出頻度」の変化

2020年4月7日に初めての緊急事態宣言が発令され、外出自粛が求められるようになりました。ここでは、2019年（新型コロナウイルス感染症流行前）から2021年8月（第5波）にかけての、皆様の外出頻度の変化をご報告いたします。図1に示すように、1回目の緊急事態宣言が発令された時期には、皆様が外出を大幅に控えていたことが分かりました。しかし、緊急事態宣言が解除されてからは、緩やかに外出頻度が増えていることが分かりました。

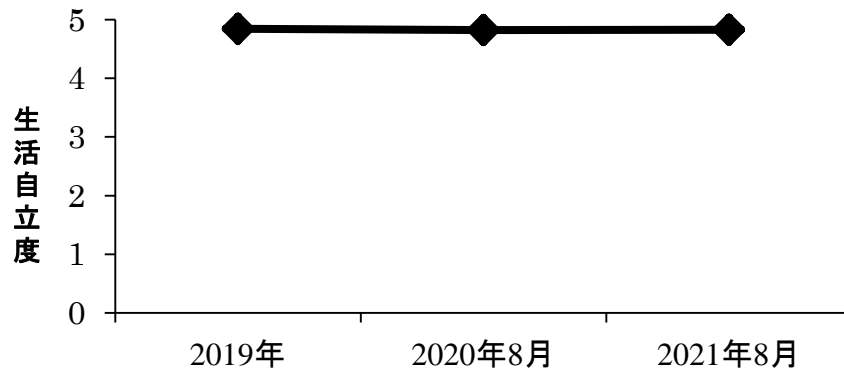


注) 2020年4-5月（1回目の緊急事態宣言発令中）の外出頻度は、2020年8月の調査時に思い出して答えていただきました。

図1 外出頻度の変化

2. 皆様の「生活自立度」の変化

次に、新型コロナウイルス感染症流行前から2021年8月（第5波）にかけての、皆様の生活自立度の変化をご報告いたします。ここでいう生活自立度とは、「バスや電車を使って一人で外出できる」「自分で食事の用意ができる」など、日常生活に伴う行動を意味しています。自粛生活によって、特に高齢の方の体力が低下し、自立した生活ができなくなってしまう事が危惧されていましたが、調査の結果から、皆様の生活自立度は、新型コロナウイルス感染症流行前から変わらず維持されていることが分かりました（図2）。



注) 5点が満点です。

図2 生活自立度の変化

3. 皆様の「心の健康」の変化

新型コロナウイルス感染症流行前から2021年8月（第5波）にかけての、皆様の心の健康の変化について、ご報告いたします。ここでいう「心の健康」とは、「明るく、楽しい気分で過ごした」「落ち着いた、リラックスした気分で過ごした」など、過去2週間の生活で感じておられた気分を意味しています。皆様の心の健康は、新型コロナウイルス感染症流行が始まってから徐々に低下し、特に新規陽性者数が急増した2021年1月で最も低い値となりました。しかし、その後は元の状態を取り戻しつつあることが分かりました（図3）。

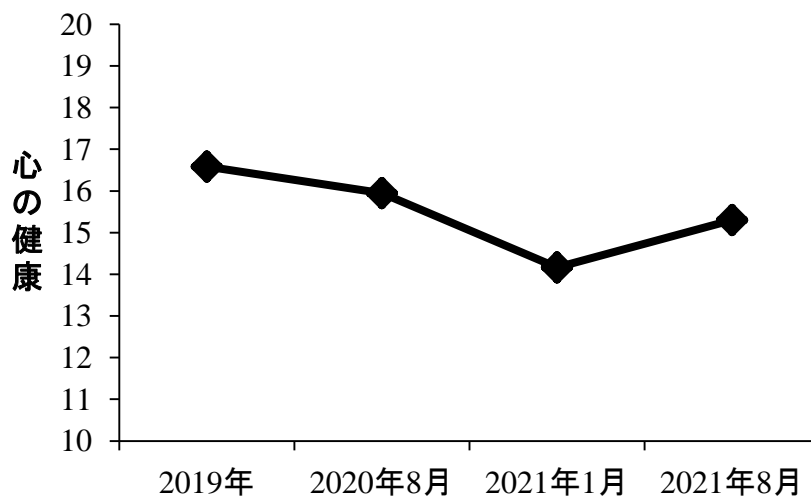


図3 心の健康の変化

4. 皆様の「人生満足度」の変化

新型コロナウイルス感染症流行下では、これまで普通にしていたこと（趣味活動や家族友人との交流）が制限されてしまいました。そのような生活を続ける中で、皆様の「人生満足度」は、政府や研究者が懸念する事項のひとつとなりました。皆様にご協力いただいた調査の結果、皆様の人生満足度は、新型コロナウイルス感染症の流行が始まってからもしばらく保たれていたことが分かりました。しかし、新規陽性者数が急増した2021年1月になると、「人生満足度」は低下の傾向を示しました。幸いにして、その後2021年8月になると、元の状態を取り戻しつつあることが分かりました（図4）。

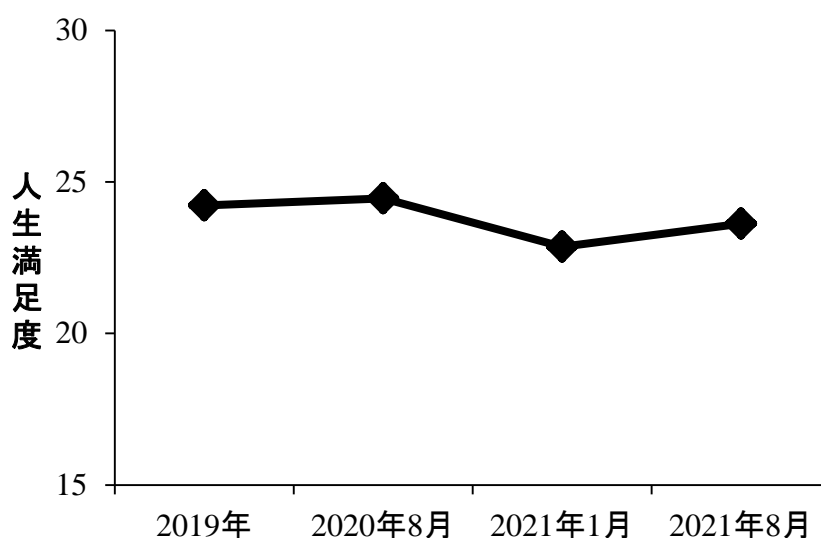
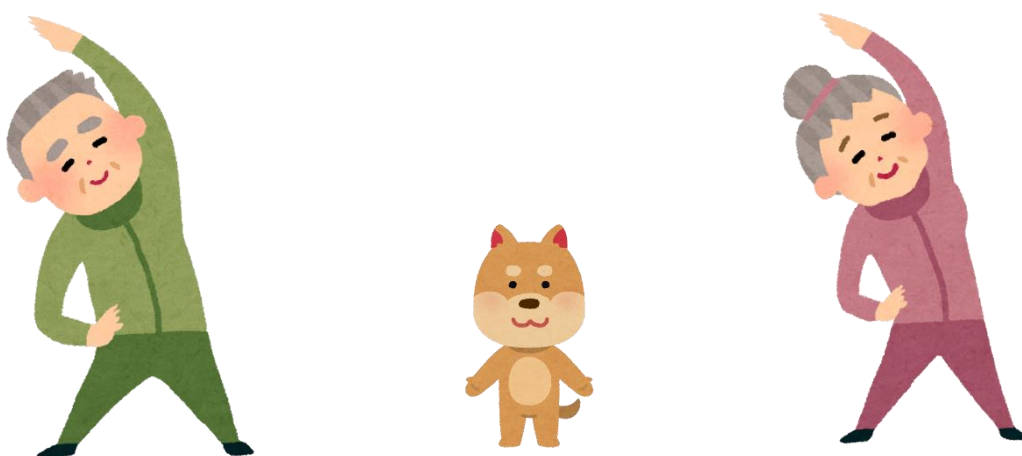
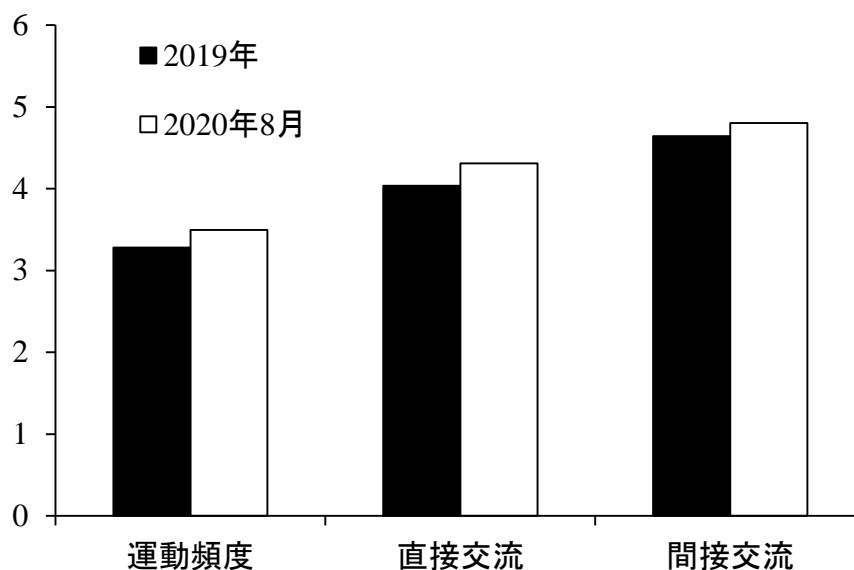


図4 人生満足度の変化



5. 皆さんの「運動・交流頻度」の変化

新型コロナウイルス感染症流行下では、外出や活動を自粛しながらも、適度に運動し、身近な人々と交流することが推奨されています。そこで、新型コロナウイルス感染症流行前後における、皆様の「運動・交流頻度」の変化を調べました。その結果、皆様の運動・交流の頻度は、新型コロナウイルス感染症流行前よりも増えていることが分かりました（図5）。このことから、皆様が自粛生活の中でも意識的に運動を行い、身近な方々と交流していたことがうかがえました。



注1) 「直接交流」は、家族以外の人との対面での交流。

注2) 「間接交流」は、家族以外の人との電話や電子メール、FAXでの交流。

図5 運動・交流頻度の変化

まとめ

厚生労働省や日本老年学会では、自粛生活が高齢の方々に与える影響を心配し、「新型コロナウイルス感染症流行下における過ごし方」についての情報発信をしています。ここでは、活動を自粛して生活する一方で「適度な運動をすること」および「他者との交流を行うこと」が推奨されています。今回ご協力いただいた調査の結果、これらの推奨されている習慣を皆様が実践していることが示されたのは、大変素晴らしいことだと思います。

一方、他の調査報告によると、もともと自立度が低くなってきている方は、新型コロナウイルス感染症による生活の変化の影響を強く受け、自立度がさらに低下してしまう傾向が示唆されています。もうしばらく新型コロナウイルスの影響は続くと思われます。引き続き運動や交流を意識的に行うことで、心身の健康を保つよう心掛けていただければ幸いです。