

コロナ禍における週一体操教室参加者への見守り事業（生活実態調査） についての報告

1. 趣旨

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う昨年4月16日、全国に発出された政府の緊急事態宣言により、高齢者の外出自粛や行動の制限がその心身にどのような影響があったか生活実態の調査を週一体操教室参加者を対象に実施しました。

調査により、友人、知人との交流が減ったことや運動不足等により、ストレスや、下肢筋力の低下など、心身の機能への影響があったことがわかりました。

今回のこの結果を踏まえて、フレイル対策その他の介護予防、健康維持につながるような呼びかけや周知を行っているところです。

2. 事業内容

(1) 事業名等

総合相談事業（令和2年度介護保険事業特別会計補正予算第2号にて予算化400万円）

(2) 調査委託先

中津市地域包括支援センター（いずみの園・三光園・創生園・村上・社協）

(3) 調査対象者

元気！いきいき☆週一体操教室約40教室 約800人

(4) 調査方法・実績

担当校区の地域包括支援センター職員により電話にて調査対象者の状況の聞き取り、助言・指導を実施（1回目：5月～6月、2回目：7月～8月に調査）

主な質問項目

- ・体調（気分がめいるか、ストレスを感じるか 等）
- ・運動・体力（生活活動、運動の状況、疲労感、足の上がり方 等）
- ・食事・体重（食べる量、食欲、体重の変化 等）

1回目の聞き取り（5～6月に実施）	783人	全教室休止中
2回目の聞き取り（7～8月に実施）	770人	約半数の教室が再開

（大分県緊急事態宣言期間：4/16～5/25）

3. 調査結果

【1回目】

緊急事態宣言前と比較して、状況が減少・悪化した傾向の割合は、家族・友人との会話 24.6%、生活活動・運動状況 21.8%と、この二つが特に高くなっていた。

運動機会の減少や人との交流に影響を受けた方が多かったことが分かった。

【2回目】

全ての項目において、1回目より改善していた。改善の理由としては、緊急事態宣言が解除され、週一体操教室をはじめとする活動の再開や、外出自粛中に身体機能の低下を感じたため自身で運動・体操等に意識して取り組んだことなどがあげられている。

○助言・指導内容

全般的に、運動機能・口腔機能の低下防止や、栄養改善の助言・指導を行い、必要に応じて、医療機関への受診を勧めたり、介護サービスの紹介・開始、その他感染症対策等の様々な相談に応じました。

4. 考察

新型コロナウイルス感染症により約半数の方が、なんらかの影響を受けていました。

悪化した方については、運動機会の減少に伴い、身体的には、筋力の低下や膝・腰等の痛み等が生じているほか、食欲低下等もあげられていました。また、人との交流の機会が減ることで精神面でも、ストレスや物忘れ等の意見が聞かれました。

改善した方は、週体操の活動の再開により、運動機会、人との交流機会が得られたことが多くあげられていました。

こうしたことから、健康対策・介護予防として実施している「週体操教室」は効果のある取組として再認識すると共に、今後、新型コロナウイルス感染症拡大により、再び外出自粛を余儀なくされるような情勢となっても、フレイル対策その他の介護予防、健康維持につながるような呼びかけや周知を行ってまいります。

【問合先】

福祉部介護長寿課 今泉 今富 黒岩

TEL：0979-22-1111 内線 730

0979-62-9805（直通）