

「コロナ禍で自粛中、座りがちな行動」にご注意ください

理学療法学科准教授 久保田 章仁

1. はじめに

今から 30 年後の 2050 年、気の遠くなる先のことですが、その頃の総人口は今の 3/4 に減り、しかもその約 40%が 65 歳以上となるようです。2018 年の厚労省のデータによると、65 歳まで生存する者の割合は、男性 89.4%・女性 94.5%、75 歳まで生存する者の割合は、男性 75.3%・女性 88.1%、90 歳まで生存する者の割合は、男性 25.8%・女性 50.2%で、いよいよ人生 100 年の長寿時代を迎えようとしています。これは人々が生を授かれればより長生きできる証で、お年を召されていく方の「若い方に迷惑をかけず素敵に年を重ねたい」という想いに繋がっていると考えられます。

2. ある都市の PPK と NNK

A 市の 65 歳平均余命 (2016 年)は、男性約 19 年・女性約 23 年です。この時点で男性は約 84 歳まで、女性は 88 歳まで生きられますが、このうち日常生活で介護を必要としない健康な期間は男性約 17 年 (82 歳) まで、女性約 19 年 (84 歳) までです。よって、男性では寿命の 2 年前から、女性では寿命の 4 年前から介護が必要となる計算です。人生の最期を NNK (ねんねんころり) ではなく PPK (ぴんぴんころり) で迎えたいものです。

3. コロナ禍でも・・・

体を動かす活動を総じて身体活動と呼んでいます。山田実ら¹⁾は、高齢者に対し新型コロナウイルス感染症の流行前後 (今年 1 月と 4 月) で身体活動をオンライン調査したところ、1 日当たりの平均身体活動が流行前後で 245 分から 180 分に大幅に減っていたことを明らかにしました。筆者も、新型コロナウイルス感染症が流行する今年 1 月まで、健康意識の高い地域在住の高齢者が、継続的に身体活動を測りながら個人の身体活動を高めることをサポートしてきました。その方々と最近お会いして話を伺うと、あれ (1 月) から新型コロナウイルス感染症に罹らないよう自粛していたようです。COVID-19 と共存しながらの生活で、特に体力と気力までは下げてはいけなさと意識しながら、不要不急の外出と三密 (密閉、密集、密接) を避けて家にいたようです。

4. コロナを避けつつ疾病や障害を予防するために・・・

1) 老人性症候群??

転倒、運動機能・認知機能の低下、虚弱、めまい、尿失禁、および鬱症状が含まれます。閉じこもりによりお家でもこのようなサインが出たら、かかりつけのお医者さんに診てもらいましょう。

2) 一番症状がわかりやすい転倒

Tinetti²⁾は、75 歳以上の地域在住高齢者 336 名を対象に 12 か月間の電話による転倒リス

ク要因の聞き取り調査を行いました。その結果、転倒の 77%は自宅で発生していました。また、物のまたぎで 25%、階段で 10%でした。転倒は体が虚弱化していく要因³⁾ですので、転倒もせず虚弱化も起こさない身体活動を高める取り組みが重要です。

3) 座りがちな行動を何かの活動に変えて身体活動を高める

身体活動には、規則正しい運動の他に、日常生活上の活動があります。ヒトは呼吸器を介して、鼻から空気（酸素）を取り入れ、口から二酸化炭素を吐き出します（呼吸）。身体活動の強さの指標には、この取り入れる（＝体内で使う）酸素の量を用います。眠っている状態（の酸素消費量）を 1.0 としますと、座りがちな行動は 1.0-1.5、低強度身体活動は 1.6-2.9、中強度身体活動は 3.0-5.9、高強度身体活動は 6.0 以上です。コロナ禍で自粛の中、運動のような中・高強度身体活動を継続して行うことが難しい場合もあります。このような時は、座りがちな行動を減らし、減らした分を日常生活上の活動（低強度身体活動）に変えてみてはいかがでしょうか。

4) そもそも、座りがちな行動っていけないこと??

座りがちな行動はエネルギー消費量が低く、通常、座っている時間とテレビの視聴時間として評価されます。すなわち、座りがちな行動とは、じっとただ座っている、あるいはテレビを見ていて座りっぱなしの状態を言います。米国国民健康栄養調査（NHANES）（2003 年）によると、米国の人々は覚醒時間の 54.9%に当たる 7.7 時間/日を座りがちな行動で過ごしています。別の多民族調査では、1 日あたり平均 8.65 時間座りがちな行動で過ごしていることがわかっています。オーストラリア人は余暇のおおよそ 50%（3.5～4.0 時間）テレビを見て過ごしています。現代社会では、座りがちな行動は非常に流行しており、中・高強度身体活動に関わらず、健康問題や病気の潜在的に重要な危険因子と見なされています。

5) では座りがちな行動を何に変える？

先述した筆者の調査において、お家を中心とした低強度の身体活動を紹介します。

（趣味・日課）新聞を音読する、座って歌を歌う、手芸を嗜む、愛犬とお散歩に出かける、草木にお水をあげる。（運動）階段を上り下りする。（家事）洗濯物を干す、足踏みしながらお料理をする、雑巾がけをする、念入りにお風呂掃除をする、模様替えをする。ここで大切なことは続けることです。この方々もこれらの活動を楽しんで継続なさっておりました（行動記録票より）。楽しみながらストレスフリーで続けられることを探しましょう。

引用文献

- 1) M.Yamada : EFFECT OF THE COVID-19 EPIDEMIC ON PHYSICAL ACTIVITY IN COMMUNITY-DWELLING OLDER ADULTS IN JAPAN: A CROSS-SECTIONAL ONLINE SURVEY. J Nutr Health Aging, 2020.
- 2) Mary E. Tinetti : Risk Factors for Falls among Elderly Persons Living in the Community. The New England Journal of Medicine, 319(26): 1701-1707, 1988
- 3) Linda P. Fried : Frailty in Older Adults: Evidence for a Phenotype Journal of Gerontology. The Gerontological Society of America, 56(3): 146-156, 2001