

原著：新型コロナウイルス感染症流行下での高齢者の生活への示唆：JAGES 研究の知見から

出典：日本健康開発雑誌
(https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjhr/advpub/0/advpub_20200602/_pdf)

**高齢者の健康を維持・向上するためには、
外出や他者との交流、運動や社会参加が重要！**

自粛していた地域の高齢者が徐々に外出するようになってきた今日この頃。感染対策を行いながら地域のイベントや施設へ足を運ぶ方も増えて来たのではないのでしょうか。しかし、それでも外出することを恐怖に感じる高齢者もいるのではないのでしょうか。

そこで、今回は外出や交流、社会参加など高齢者の社会的行動と健康の関連を示した研究の知見を紹介し、新型コロナウイルス感染症流行時の高齢者の健康の維持・向上に望ましい生活へのヒントを述べていきたいと思います。

本研究は文献検索サイトにて高齢者の社会参加に関連するキーワードで検索し、2009年～2020年に発表され高齢者の行動と健康リスク、予防効果が認められた46件の論文を選出しました。その結果を簡単にまとめると、

- ①男女に限らず高齢者では「外出・買い物・料理などの生活機能」が低い群は高い群と比べて、**3年後に認知症になるリスクが2倍になる**。また、友人・別居家族らと会う頻度及び手紙・電話・メールなどの頻度が毎日頻繁（週に9回以上）にある群に比べ月に1回未満の群は**10年間で要介護2以上のリスクが1.37倍、認知症は1.45倍、早期死亡1.34倍となりやすい**。
- ②スポーツの会や趣味の会に「週1回以上」参加していた高齢者は、「全く参加していない」高齢者に比べ、**調査後11年間の要介護期間は短く、介護費用累計も一人当たり35～61万円低くなる**。
- ③縦断研究にて、社会参加が多い地域では**3年後のIADLが低下するリスク・認知症のリスクが10%減少していた**。

【コメント（私見）】

外出や他社交流をすることが良いことだと思っけていても、具体的にどの程度の効果があるのかはあまり知られていません。厚生労働省が公表している感染拡大防止策を行った上で、上記のような外出などのメリットを具体的に示すことが高齢者の社会参加を促す一助となるのではないのでしょうか。