

アジアにおける COVID-19 感染拡大と高齢者：  
AWGSによる行動喚起

【文献の概要】

Asian Working Group for Sarcopenia(AWGS)によるアジア各国の対応状況、COVID-19 パンデミックに関連する健康への影響、およびアジアの現状に関連する高齢者への提案

【文献の種類】

Review

【文献の内容】

- ・アジア圏における各国（中国、香港、日本、シンガポール、韓国、台湾、タイ）の COVID-19 への対応と現状がまとめられている（詳細は本文を参照）
- ・感染拡大の抑制と、閉じこもりや孤立による高齢者への影響の予防は重要な課題である。高齢者の COVID-19 感染拡大下の健康管理に役立つ提案としてアジア/オセアニア地域国際老年学協会（IAGG）によるガイダンスを提示している（表1）

表 1. COVID-IAGG-AO ガイダンスと対応例（一部抜粋）

	推奨する目標	例
C	<u>C</u> atnap (get adequate sleep)	・ 規則的な睡眠と起床時間を設定し毎日の昼間の運動習慣を維持する ・ 家族、親戚、友人とスケジュールや運動を共有することにより不安やパニックを軽減させる
O	<u>O</u> ptimistic (good emotion to prevent depression)	・ 家族、友人、医療者などと連絡を取り合い孤独を防ぐ ・ 必要に応じて医療者の支援を求める
V	<u>V</u> igor (active exercise indoor)	・ 高齢者が屋内でも運動できるようにオンラインまたはテレビ番組を提供する ・ ビデオ会議またはソーシャルメディアを介したグループ運動、活動を実施する
I	<u>I</u> ntake (adequate nutrition and maintain oral hygiene)	・ バランスのとれた食事をとり栄養状態を維持する ・ 歯磨き、入れ歯の手入れなど、口腔衛生を保つ ・ 嚥下障害のある方に食形態の調整を行う
D	<u>D</u> istancing	・ 国の推奨事項に従って安全な社会的距離を保つ
I	<u>I</u> ncrease your social	・ 正確な情報を得る方法を確立しておく

	support/social contact through communication technology with family/friends	<ul style="list-style-type: none"> <li>・通信機器を使用し家族、友人、その他の人と定期的に連絡を取り合う</li> <li>・体調が悪くなった際に家族や友人に円滑に助けを求めることができるよう連絡手段を確保しておく</li> </ul>
A	<u>A</u> dminister routine medication	<ul style="list-style-type: none"> <li>・慢性疾患の処方期間を延長し通院の間隔を空ける</li> <li>・自宅または近くの薬局への配達サービスを利用する</li> </ul>
G	<u>G</u> et enough sunlight in the morning	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビタミンDの摂取のために十分な日光を浴びる</li> <li>・ビタミンDが不足している場合は補給を検討する</li> </ul>
G	<u>G</u> o	<ul style="list-style-type: none"> <li>・継続的な息切れ、胸の痛み、発熱、摂食量の減少、疲労感がある場合は緊急サービスに連絡する</li> <li>・介護者・家族への連絡手段を確立しておく</li> </ul>
A	<u>A</u> ctively washing your hand with sanitizer or soap	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手指消毒液の使用、手洗いを習慣化する</li> <li>・顔、特に目、鼻、口には触れないようにする</li> <li>・毎日検温し、症状の有無を確認する（例：咳、鼻水、味覚・嗅覚障害）</li> <li>・混雑している場所ではマスクやフェイスマスクを着用</li> </ul>
O	<u>O</u> rder your food and medical supplies through your family/caregiver/online	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族や親戚に食料や医薬品を入手してもらう</li> <li>・オンラインショッピングサービスと宅配サービスを使用する</li> </ul>

the International Association for Gerontology and Geriatrics (IAGG) Asia/Oceania

Region の高齢者における COVID-19 予防を改変。COVID と IAGG、AO（アジア/オセアニア）の頭文字で対策がまとめられている。

【この文献から地域理学療法を展開する上で参考になること】

- ・ COVID-19 感染拡大下における閉じこもりや孤立による高齢者の二次的な健康被害を予防するための対応策を地域高齢者の生活に落とし込む参考となる
- ・ 社会的距離を保ちながら家族、地域住民とのコミュニティを維持し、在宅で実践可能な活動を指導していく必要がある

【出典】

Wee-Shiong Lim 1, Chih-Kuang Liang 2, Prasert Assantachai, et al. COVID-19 and older people in Asia: Asian Working Group for Sarcopenia calls to actions. *Geriatr Gerontol Int*. 2020 Jun;20(6):547-558. DOI: 10.1111/ggi.13939.

発行日：2020/8/11

文責：広島大学病院 廣田智弘