



## 噂の検証 89 コロナ禍で虚弱(フレイル)高齢者は増えた!?

新型コロナウイルス感染症が5類へ移行して5ヶ月が経過し、世の中はコロナ前の日常生活を取り戻しつつあります。コロナ禍で懸念されていたことは、運動不足による体力低下に起因する虚弱(フレイル)高齢者の増加です。今回はコロナ禍でフレイル高齢者がどのくらい増えたのかを調査した結果を見ていきましょう。

○ コロナ禍でフレイルは増えたと思う?



「外出規制もあったし、家の中で出来ることも限られていたもんね。そりゃ増えたでしょ」



「コロナ禍でも外を歩いている人をよく見かけたよ。意外と増えていないんじゃない?」

皆さんはどう思われますか?

今回は、元々はフレイル非該当だった日本人高齢者937名を対象に一人暮らしの有無と社会的活動(地域の方と積極的な関わり)の有無の観点から4グループに分けて、コロナ禍でのフレイル発生率を調査した結果をご紹介します。一人暮らしの方は必見ですよ。

○ 一人暮らし&社会的不活動の方は約2倍の発生率!

フレイル発生率

(Yamadaら, 2020年)

	A	B	C	D
一人暮らし	いいえ	いいえ	はい	はい
社会的活動	はい	いいえ	はい	いいえ
フレイル発生率(%)	15.5	15.4	11.6	28.8

参考値: コロナ禍以前のフレイル発生率 6.1%

一人暮らしで社会的活動を行っていないグループ(D)は、他のグループに比べてフレイル発生率が2倍も高かったのです。ただし!一人暮らしでも社会的活動を行っていたCグループのフレイル発生率は最も低かったという結果でした。

結論として、コロナ禍でフレイル高齢者は増えた。しかし、一人暮らしでも社会的活動を行うことでフレイルは予防できる!つまり、人との関わりがある運動施設に出かけ、ワイワイと運動しよう!です。

## 〇〇へあと一步

Vol.78脳活

健康、元気、長寿など様々な目標(〇〇)に向けて“やってみよう”をお届けするこのコーナー。今回は7つ(記憶、言語、判断、思考、学習、理解、計算)の認知機能を鍛えて認知症を予防する“脳活”を紹介します。

先日(9月25日)日本でもアルツハイマー型認知症の治療薬「レカネマブ」が承認されました。ただし、認知症の原因である「アミロイドβ=脳内ゴミ」を脳内から除去し、症状の進行を遅らせる作用は期待されているものの、根本の治癒までには至っていません。やはり自己予防に努める必要があります。そこでおすすめは、ニコニコペース運動とコグニサイズ(「コグニション=認知」+「エクササイズ=運動」)を合体させたニココグニサイズ(弊社考案の造語)です。ぜひ認知症予防の効果が期待できる二つの運動を同時に行い、効果的・効率的に取り組んでいきましょう!

👉 やってみよう: ニコニココグニサイズ

上ってタッチ(判断、学習、理解、計算を鍛える)

踏み台や階段を昇降しながら

【足の運び方】

「3と4」の足運びは、踏み台の場合は左右に昇降し、階段の場合は1段上ったところで足を開きます。



これで昇降2回(階段は1回) 2回繰り返し、反対足からも行う。

なぜなぜ(記憶、言語、思考、理解を鍛える)?

運動しながら解いてみよう

- 問1) 小さい人も大きい人も同じサイズ、何サイズ?
- 問2) 小説家が得意なスポーツは?
- 問3) 動物のお医者さんがマラソンしたよ何位?
- 問4) 手が酸っぱくなるスポーツは?
- 問5) チアガールがするバレーは?



簡単だったかなあ 次回もお楽しみに...

# マンスリーチャレンジ

## つまずき予防！

つま先を上げ、スネと太もも表側に力を入れます  
10回程度繰り返しましょう！



10月						
日	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

実施した日に○を付けましょう！

## 3分体操

横になったまま出来る運動⑦

腰痛を予防する腹筋群（腹直筋、腹斜筋）の体操

不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

指導員 H.T

### 1. 筋力トレーニング（各10～30回）

#### 1) 上体起こし（腹直筋）

①仰向けになり膝を立て、足を腰幅に開きます。

②顎を引いて、へそを見るように上体を起こします。  
腕と脚は脱力



呼吸  
上げる：吐く  
下げる：吸う



余裕があれば→  
膝がへその上あたりに来るように足を浮かす



### 2. ストレッチ体操（各20～30秒）

#### 1) 背伸び（腹直筋）

仰向けになり両脚を伸ばし、背伸びをします。

伸びようとせず全身脱力



手は床につける（肘は曲げてOK）  
両肩は床面につける

#### 2) 上体起こし横曲げ（腹直筋+腹斜筋）

①仰向けになり膝を立て、へそを見るように上体を起こします。

②片側の肩甲骨が浮くくらい上半身を左右交互に捻ります。  
腕と脚は脱力



呼吸  
上げる・横曲げ：吐く  
もどす・下げる：吸う



足を浮かさない  
余裕があれば↓  
かかとタッチ



#### 2) 体側の背伸び（腹斜筋）

仰向けになり両脚を腰幅より広めに開き、片方の足を反対足の上に乗せます。その後、両手を乗せた足の延長線上に移動させます。

伸びようとせず全身脱力

イメージは“くの字（逆くの）”

両手と両肩は床につける（肘は曲げてOK）



反対側も行います