

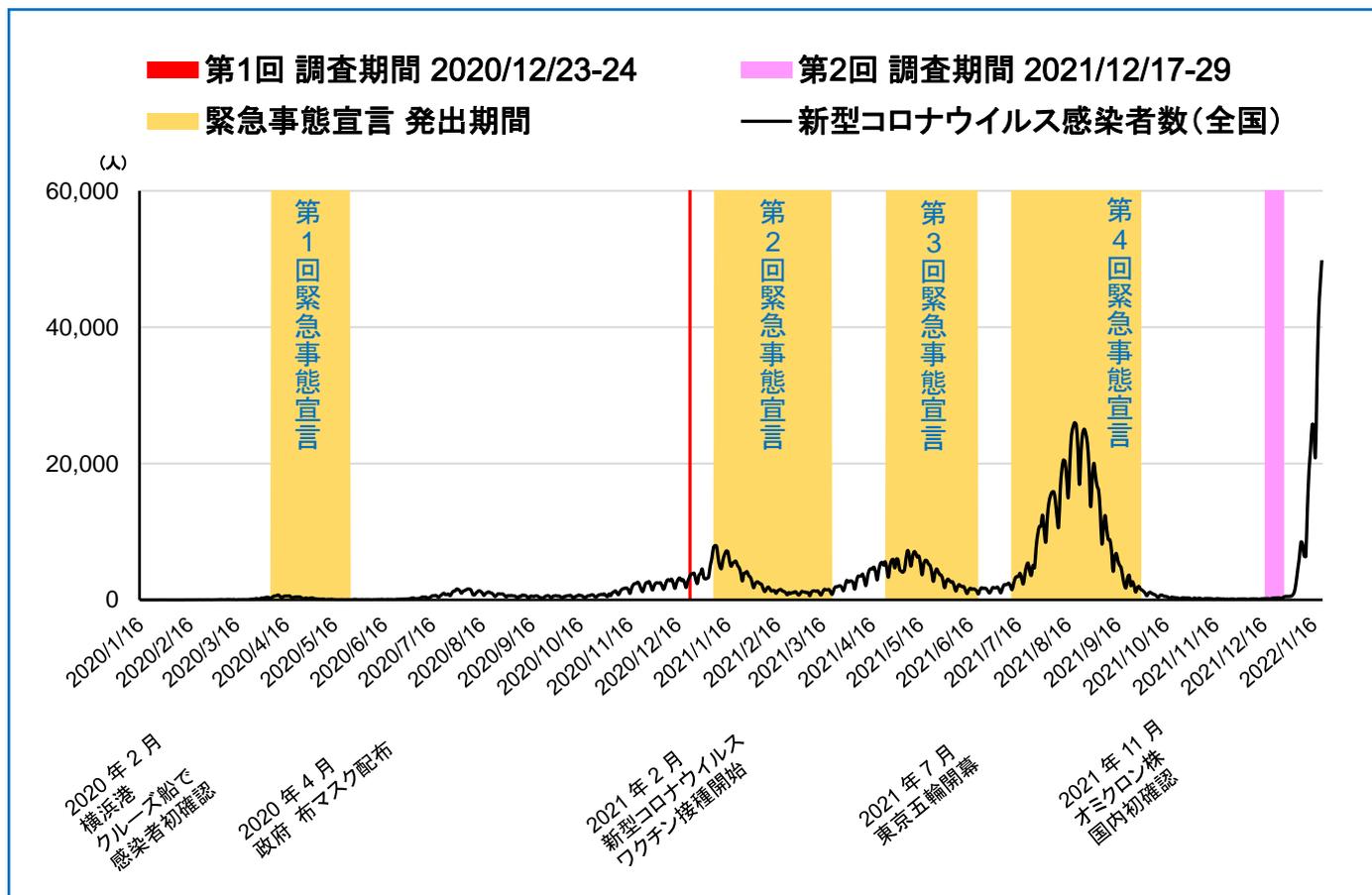
コロナ禍における 運動器の機能と健康感の変化

2023.8.1

緊急事態宣言 発出後における健康状態の変化

- 2023年5月から新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが「2類相当」から「5類感染症」に移行し、新型コロナウイルスと共存する日常が始まりました。
- コロナ禍における緊急事態宣言下では「ステイホーム」が呼び掛けられ、不要不急の外出自粛や催物の開催・施設使用の制限が要請されました。
- こもりがちな生活状況は、骨や筋肉・関節等の運動器の機能や主観的な健康感にどのような影響をもたらしたのでしょうか。
- 今回は、緊急事態宣言発出後に実施した2回のインターネット調査結果の比較から、健康状態の変化について報告します。

■ インターネット調査時期、緊急事態宣言発出期間とコロナウイルス感染者数の推移



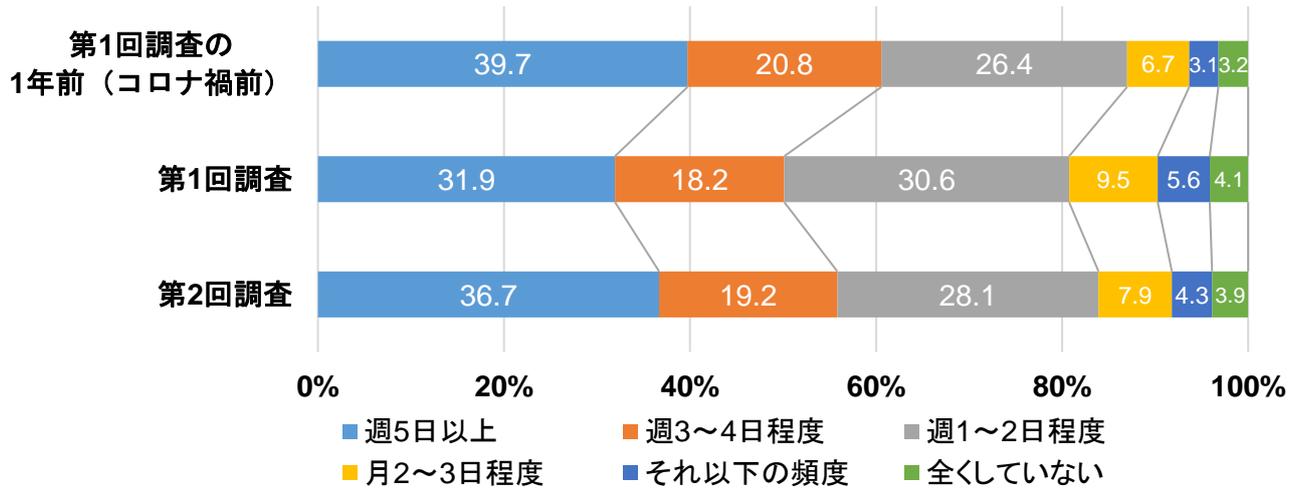
- ※ **インターネット調査** 2020年12月23日に第1回調査票を配信し40~74歳の14,000人から回答を得ました。その回答を得た人に第2回調査票を2021年12月17日(第2回)に配信し、12,643人から回答を得ました(回収率90.3%)。
- ※ **対象** 1回目の調査で介護保険の認定を受けている人や不正・不適な回答であると判断した人を除き、2回目の調査にも回答が得られた11,918人を対象としました。

コロナ禍における 運動器の機能と健康感の変化

■ 外出頻度の質問

Q この1か月の仕事以外の外出の頻度を教えてください？

第1回調査時点ではコロナ禍前より 外出頻度は『低く』なりました。
第2回調査時点では外出頻度は第1回より『高く』なりましたが、
コロナ禍前までに回復していません。



※ 第1回調査の1年前 (コロナ禍前) の外出頻度も調査しました。

■ お付き合いやイベント・行事参加等の活動の質問

Q 親しい人や友人とのお付き合いを控えていますか？

Q 地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか？

第1回調査時点(コロナ禍の始めの年末)は4人のうち3人が控えていました。
1年後の第2回調査時点でも3人のうち2人が控えたままでした。



※ 『控えている』には「少し控えている」、「中程度控えている」、「かなり控えている」、「全く控えている」の回答が含まれます。設問はロコモティブシンドローム(運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態)であるかを調べるロコモ度テスト(ロコモ25)の一部抜粋です。

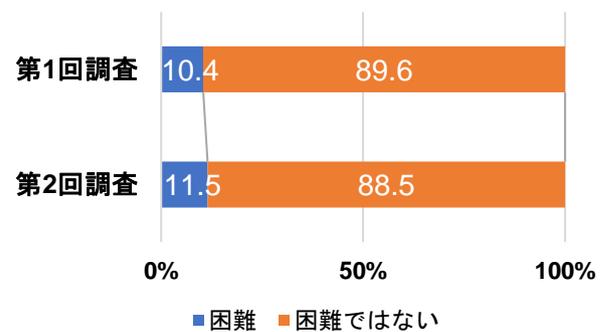
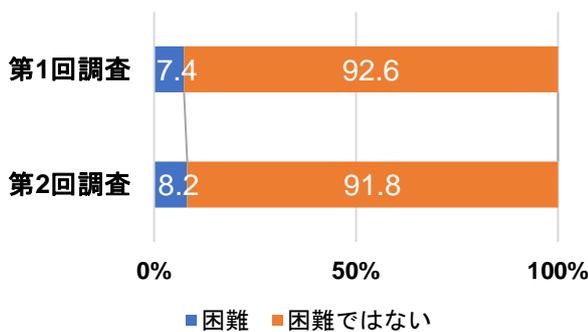
Points

- ・ コロナ禍となり外出頻度は低下しました。しかし第4回緊急事態宣言が解除されてから外出頻度は回復傾向ですが、まだコロナ禍前の状態には回復していませんでした。
- ・ お付き合いやイベント・行事参加等の活動も回復しておらず、約2/3の人が控えていました。
- ・ 緊急事態宣言が解除されても日々の行動が制限された状態であったことがわかります。

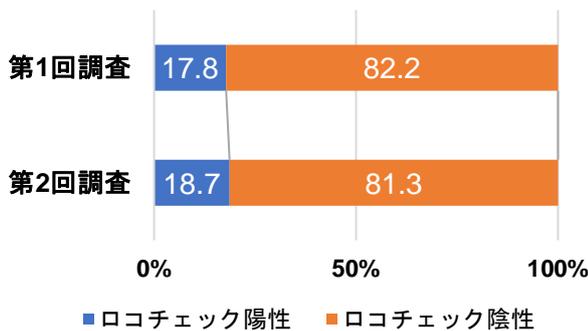
コロナ禍における 運動器の機能と健康感の変化

■ 運動器の機能(日々の生活・移動動作)と主観的な健康感の質問

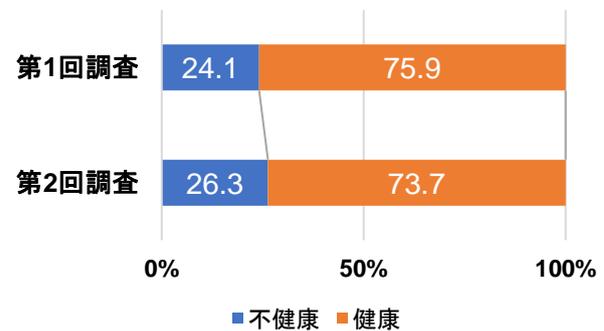
Q1 家のやや重い仕事(掃除機の使用、ふとんの上下ろし等)はどの程度困難ですか？ Q2 階段の昇り降りはどの程度困難ですか？



Q3 ロコチェック



Q4 現在、あなたは健康だと感じていますか？



Q1,2: 設問はロコモティブシンドローム(運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態)であるかを調べるロコモ度テスト(ロコモ25)の一部抜粋です。『困難』には「ひどく困難」、「かなり困難」、「中等度困難」、「少し困難」の回答が含まれます。

Q3 : ロコチェックとは、骨や筋肉・関節等の運動器が衰えていないかを7つの項目でチェックできる簡易テストで、ロコチェック陽性(ひとつでも当てはまる)ではロコモティブシンドロームの心配があります。

Q4 : 『不健康』には「あまり健康ではない」と「健康ではない」、『健康』には「非常に健康だと思う」と「健康な方だと思う」の回答が含まれます。

Points

- ・ 家中に閉じこもりがちとなったステイホームや在宅勤務等が求められた第4回緊急事態宣言が解除されてから、骨や筋肉・関節等の運動器の機能やロコチェックの回答ではわずかな変化(いずれも1%程度の悪化)が認められました。これは主に1年間の加齢による変化に、行動制限による運動器の機能の低下が加わったのではないかと考えられます。
- ・ 主観的な健康感では、“不健康”と自覚する人の割合は、運動器の機能やロコチェックに比べて大きい変化(2.2%の悪化)が認められました。
- ・ 今回のアンケート調査結果の比較では、運動器の健康は大きな変化はなく比較的保たれていました。それは調査対象がインターネット調査に積極的に参加するような人であることが理由かもしれません。