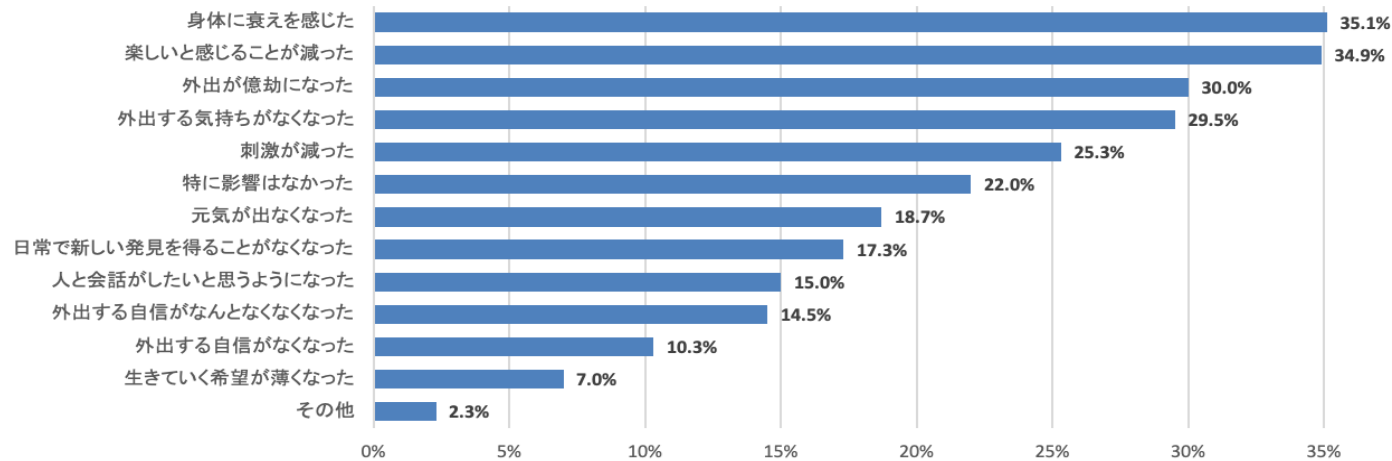


コロナ禍におけるフレイル予防

～ 新型コロナウイルス感染症による影響 ～

- 外出機会の減少（外出自粛、閉じこもりなど）
- 運動機会の減少（介護予防事業などの中止・縮小など）
- 会話の減少（独居、友人・近隣住民との交流減少など）
- 食事（孤食、栄養の偏りなど） など

外出頻度・社会との関わり合いが減ったことによる影響 (n=427 ※外出頻度、社会との関わりが減った427名)

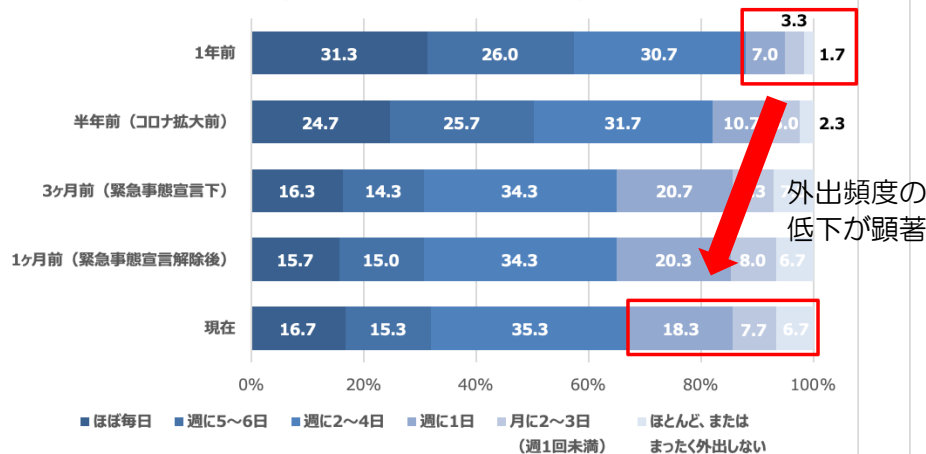


- 新型コロナによりシニア世代の「社会参加機会」が減少している
- 体の状態や社会との関わり合いへの自信の欠如が、さらに社会参加をためらう要因に
- 外出機会の減少が負のスパイラルを引き起こしている可能性

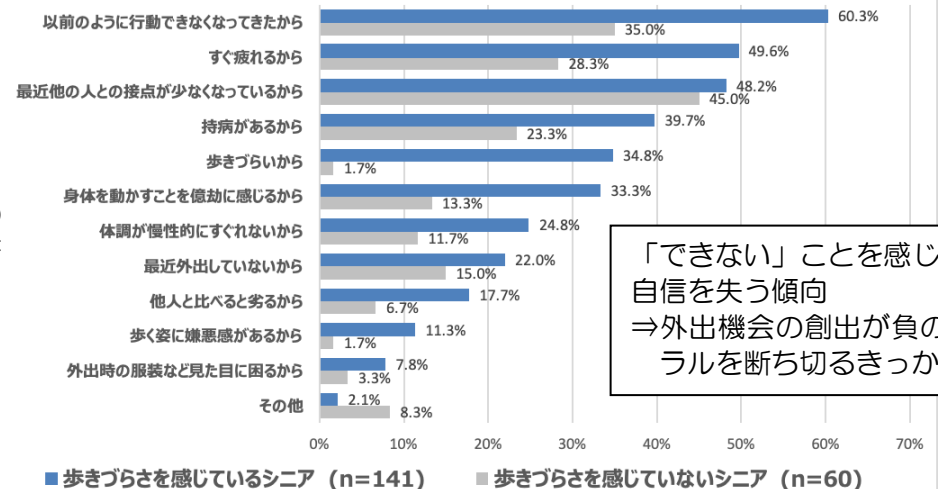
引用：シニア世代におけるコロナ禍の外出・社会参加影響調査（WHILL 株式会社）

普段の生活での外出頻度について

(歩きづらさを感じているシニア n=300)






社会との関わり合いへの自信がない理由について (n=201)



「できない」ことを感じると、自信を失う傾向
⇒外出機会の創出が負のスパイラルを断ち切るきっかけに？

フレイルの種類 と 区の取組の方針

	身体的フレイル（運動・栄養）	社会的フレイル（社会参加）	心理的・精神的フレイル
種類	<p>日常生活に必要な身体能力が低下するリスク</p> <ul style="list-style-type: none"> 筋力の低下（歩行速度低下、転倒 等） 体重が減る、低栄養（栄養の偏り） 食べる速度が遅くなる 食事中むせる、のみこみにくい 固いものが噛めない 	<p>社会とのつながりが減るリスク</p> <ul style="list-style-type: none"> 外出の機会が減る 友達付き合いが減る 孤食 閉じこもり 自殺 	<p>認知機能の低下やうつ状態に陥るリスク</p> <ul style="list-style-type: none"> 記憶力の低下 意欲、判断力の低下 何をするにもおっくう MCI（軽度認知障害） 
各地区の取組	<ul style="list-style-type: none"> 既存の活動に運動、栄養を「ちょい足し」 食べポプロジェクト 通帳、パスポート形式のフレイルチェック ウォークラリー、スタンプラリー はなれてもつながれるリモート体操 出張所主催の元気維持体操 まちなか『ラジオ体操』 「健康ライフ」【心と身体健康チェック】 シニアクラブ×東京工科大学体力測定会 コロナに負けない、心も体もリフレッシュ体操 地域の歴史を知るまち歩き 	<ul style="list-style-type: none"> お茶会、リモート新年会（シニアクラブ） スマホで交流ひろば 千羽鶴プロジェクト 「げんきになる木でつながろう」プロジェクト まちリハプロジェクト ひと・まち・むすび展示 まちゼミ（商店街ゼミ参加） つながる掲示板、みんなの広場（掲示板） 元気まつり 町会ワクチン接種予約代行会 リモート音楽会 「気軽に何でも相談処」開設 	<p>社会とのつながりが、 認知の低下を防ぐ効果アリ</p> <ul style="list-style-type: none"> ➡非対面による交流のみでも要介護化のリスクが低減 ➡ネットによる交流でも、うつ発症リスクが減 ➡情報機器の必要性は感じていても、使い方がわからないという傾向がある <p>引用：東京都健康長寿医療センター 研究所</p>
高齢	<ul style="list-style-type: none"> リモート型介護予防教室 	<ul style="list-style-type: none"> オンライン交流、デジタル機器活用支援 	
取組の方針	<p>「おおた高齢者施策推進プラン」第8期計画（令和3～5年度）には、計画を推進する基本的視点において「新たな取組の導入」を掲げています。</p> <p>『地域事情や新型コロナウイルス感染症の状況に応じ、できそうなこと、できることを進め、フレイルの悪化をくいとめる取組』</p> <ol style="list-style-type: none"> 離れていても、つながることができる、つながっていることが感じられる取組 感染予防に十分配慮し、安全に集まり、ふれあうことができるよう工夫をこらした取組 個々人の意向を尊重しつつも、趣味を楽しむことや外へ出ることへの気持ちを失わせない、あきらめさせない取組 		

