

新型コロナウイルス感染予防対策による運動量の減少が高齢者の生活に与える影響

Influence of decreases in momentum on older people's lifestyles during the COVID-19 infection control

福良 薫* 青木美香* 中平紗貴子*
小野 真由佳** 住野谷 涼子** 畑 あかり** 渡部 咲妃**

Kaoru Fukura, Mika Aoki, Sakiko Nakahira
Mayuka Ono, Ryouko Suminoya, Hata Akai, Saki Watanabe

Abstract

The purpose of this study was to clarify the effects of decreases in momentum on the lives of the elderly during efforts to prevent the spread of coronavirus infection. The subjects were those aged 65 or over who had habitually exercised before the COVID-19 outbreak. The results of semi-structured interviews revealed that elderly people who had originally exercised regularly were working to continue their exercise. However, it was clear that the subjects had experienced lifestyle changes as a result of diminishment of their relationships with their exercise friends, and they found it difficult to manage the time they were able to spend with these friends. Our findings suggest that, although these elderly people had maintained their physical health, there was a problem with the maintenance of their psychosocial health, including a reduction in their feelings of security and an increased sense of isolation from connection to others.

緒言

運動とは、すべての動作を指す身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある活動のことである⁽¹⁾。特に、身体機能が低下し社会的な関わりが減少しやすい高齢者にとって、定期的な運動を行うことは、身体機能・認知機能・精神機能など心身の健康を保つために有効であることが明らかとなっている⁽²⁻⁷⁾。

厚生労働省は2012年に生活習慣及び社会環境の改善を通じて、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針として「健康日本21」を公表した⁽⁸⁾。健康日本21の身体活動・運動分野に関する目標項目の中には、運動習慣者の割合の10%増加がある。これにより非感染性疾患の発症・死亡リスクの減少が期待されている⁽⁹⁾。さらに高齢者を協力とした運動習慣と精神機能の関連についての報告を見ると身体的機能以外にも生活全般に有用であることが明らかになっている。前田らは、身体活動習慣がQOLに及ぼす影響について、横断的及び縦断的いずれの検討においても、身体活動習慣の多い

者ほど各QOLが高かったと報告している⁽⁵⁾。また藤井らは、運動習慣を行っている高齢者は、運動を行っていない高齢者と比較して抑うつ傾向が低かったことを報告している⁽¹⁰⁾。

しかし、2019年12月に発生した新型コロナウイルス感染症はパンデミック状態となり、我が国でも感染が拡大し2021年5月9日現在の累計感染者数は63万人を超えた。新型コロナウイルス感染症の感染経路は一般的に飛沫感染・接触感染であり、厚生労働省は感染予防対策を日常生活に取り入れた「新しい生活様式」の実践例を挙げ、3密(密集・密接・密閉)の回避や、不要不急の外出自粛などを推進している。新しい生活様式を実践することにより、感染リスクを抑えることができる一方、生活活動を含む身体活動を行にくい状況になり、運動不足による健康二次被害が懸念されている。また、新型コロナウイルスの感染拡大前後で1週間あたりの身体活動時間は約30%減少しており、運動を意識して行っている高齢者は50%になっているとの報告がある⁽¹¹⁾。スポーツ庁は、高齢者の新型コロナウイルス

* 北海道科学大学保健医療学部看護学科
** 北海道科学大学保健医療学部看護学科卒業生

流行下の健康二次被害として筋量・筋力の低下、歩行速度の低下、認知機能の低下の3つを挙げている⁽¹²⁾。運動量の減少が高齢者の健康に与える影響に関しては感染拡大初期に集団を対象とした研究で傾向は明らかになっているが、生活への制限が長くなった「第5波」の時点で生活上どのような変化がおよんだのかについては不明である。そのため新型コロナウイルス感染拡大を予防するために運動量が減少した期間が長くなった現在、高齢者の生活にどのような影響があるのかを明らかにすることとした。なお、本研究において運動習慣とは厚生労働省が定義する「1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続」していることとする。また、生活とは日本看護協会の生活モデルの定義⁽¹³⁾を参考に「地域社会で自立してその人らしく暮らすこと」とした。

研究方法

1. 研究協力者

研究協力者は、北海道在住の就業していない65歳以上の高齢者で、新型コロナウイルス感染の発生以前に運動習慣があった者とした。研究協力者の選定は研究者の研究活動において、新型コロナウイルスの感染拡大を恐れて運動量が減少した高齢者1名を起点にSnowball sampling（雪だるま式標本法）を用いて協力依頼を行った。なお、研究依頼時に会話が成立し、認知機能に問題がないことを確認した。また、運動量の減少については本人の主観的評価によるものであるが、実際の変化についてはインタビューにて内容と時間について確認した。

2. データ収集方法と調査時期

面接は半構造型のインタビューとし、研究協力者の基本属性（年齢、性別、新型コロナウイルス流行前と流行後の運動内容・時間・頻度、持病の有無・内服の有無）を聴取した後、インタビューガイドを用いて聞き取った。インタビューの時間は、30～60分とした。研究協力者に録音の同意を得て会話内容をICレコーダーで録音した。インタビューガイドは以下の3点とした。

- ①運動量が減少したことでの生活の変化
- ②変化についての考えや感じていること
- ③変化したことへの対応とその理由

調査時期は2021年7月～8月であり、新型コロナウイルス感染「第5波」の時期に該当した。

3. データ分析方法

協力者の運動量の減少が生活の変化に与えた現

象から共通性を見出すため質的帰納的に分析した。具体的には、音声データより逐語録作成し、協力者の運動量が減少した状況について協力者がどのように感じ、どのように対処しているかをとという体験を抽出する。そのエピソードの意味することを命名し、類似性・相違性を整理した。分析においては妥当性と信頼性を高めるために、複数の研究者で内容を十分に検討した。

4. 倫理的配慮

北海道科学大学学長の許可を得て実施した（承認番号：第564号）。研究協力者には研究の目的、方法、匿名性の保護、研究協力が自由意思であること、途中で辞退しても不利益を被ることは一切ないことを書面および口頭で説明し同意を得た。また、インタビューの場所は、個人情報保護される個室を基本とし、協力者の意向に沿った場所で行った。感染防止のため、換気、マスク・フェイスシールドの着用、前後の消毒などを徹底した。

結果

1. 研究協力者の概要（表1）

研究協力者は6名で、インタビューの所要時間は30～74分（平均48分）であった。次に6名の感染拡大前後の運動量の変化（表2）と生活の変化の概要について述べる。

表1 研究協力者の概要

事例	性別	年代	面接時間（分）
A	男	80歳代後半	34
B	女	70歳代後半	31
C	女	70歳代後半	30
D	男	70歳代後半	61
E	男	70歳代後半	56
F	男	80歳代前半	74

A氏：A氏は妻と二人暮らしの80歳代後半の男性である。軽度の糖尿病で内服治療中であった。60歳代から妻とともに民間のスポーツジムに入会し週3回、2時間程度の筋肉トレーニングやトレッドミルでの歩行を行っていた。起床時にベッド上で体操を1時間行い、日中は、図書館で本を借りた本を読むことや昼食の準備や片付けなど妻と家事を分担して行うのが日課である。日常をだらだらとテレビを見て過ごすことを嫌い、「億劫がらずに外に出るように

心がけている。」と話していた。他者との関わりは、ジムの友人たちとの交流である。用事があるときは、近所に住む娘と連絡を取っていた。

新型コロナウイルス流行後は、スポーツジムが休館となり雨天以外は、毎日1時間程度のウォーキングを行っていた。スポーツジムの休館後、体重は4kg減少し、「高齢になると食が細まってきているのと、やっぱり運動していないから筋肉がなくなっているのではないかと語った。しかし、睡眠や食事に変化はなかった。図書館が休館となり、「読むものがない」とも話していた。スポーツジムの友人たちとは、時おり電話のやり取りにて近況報告を行っているが頻繁ではない。

B氏：B氏は夫が施設入所中のため、一人暮らしの70歳代後半の女性である。10年前より2か所のサークルで社交ダンスを週2回、約2時間行っていた。しかし、一昨年、夫が脳梗塞で入院し、社交ダンスを一時的に休止し、1年後夫の施設入所とともに再開した。日中は家庭菜園や草むしりを行い、身体を動かしおり、ダンスサークルの仲間や町内会の人との交流があった。

新型コロナウイルス流行後、社交ダンスが休止となり、休止中に痛めていた股関節の手術を受け、ダンスの復帰に向けて毎日1時間程度、病院や自宅でのリハビリに取り組んでいた。それ以外は、毎日家の整理をして過ごしていた。しかし、ダンスが再開しても新型コロナウイルスの流行拡大でサークルは中断を繰り返しており、新たな活動を求めリズム体操や町内会のサロンに通おうとするがいずれも中断となった。そのため「気持ちが沈んでしまっている」と語った。感染拡大後、友人との交流がなくなり、連絡が減少したことで「つながっていないと不安」、「1人で身体を動かす動画を見てもつまらな

い」と話していた。

食事や睡眠状況には変化はなかった。

C氏：C氏は、夫と二人暮らしの70歳代後半の女性である。4～5年前に友人の紹介で週3回、2時間程度の社交ダンスを始めた。その他ウォーキング、朝晩2回の犬の散歩を毎日行っていた。一昨年から家庭菜園も始めた。認知症の姉のため週2回姉宅を訪れるほか、姪夫婦と月1回の外食を楽しみにしていた。他者との交流は、月1回程度社交ダンス後に昼食に出かけ、会話を楽しんでいた。

新型コロナウイルス流行後は、社交ダンスが休止となったが、1日おき片道30分のウォーキングは継続している。「ウォーキング継続の効果か社交ダンス再開時は体力の低下等の実感はない」と語った。自宅にいる時間が増えたことで、犬の世話やテレビを見る時間、特に甘い物を食べるが増え、結果体重が5kg増加した。外出頻度が減少し、買い物は早めに引き上げるように心がけている。認知症の姉宅の訪問は週1回と減らし、「友人や姪夫婦ともご飯に行けず寂しい」と語っていた。週1回友人と電話での情報交換を行っている。

D氏：D氏は妻と息子の3人暮らしで他の2人の子どもは道外在住である。10年前より退職後の健康管理のために、週2回、2～3時間程度、地域の歩く会に参加し始め、現在では会の役員も務めていた。会がない日は日曜大工、野菜作り、ラジオを聴きながら英語をするなどをして過ごしていた。もともと動くことは好きで「身体を動かすことは苦にならない」と語った。また、シニア大学に所属している。

新型コロナウイルス流行後、歩く会が中止となったことで、腹囲の増加を感じ、歩く会の再開に向け、毎朝15分程度のストレッチや週3～4回、1時間程

表2 研究協力者の運動習慣の変化

事例	新型コロナウイルス感染拡大前		新型コロナウイルス感染拡大後	
	主な運動習慣の内容	運動頻度	主な運動習慣の内容	運動頻度
A	スポーツジム	週3回、2時間	ウォーキング	週7回、1時間
B	社交ダンス	週2回、2時間	自宅での運動	週7回、1～2時間
C	社交ダンス	週3回、2時間	ウォーキング	隔日、1時間
D	地域の歩く会	週2回、2～3時間	ウォーキング	週2～3回、1時間
E	老人クラブや病院主催の運動サークル	週2回、1.5時間	動画による運動 散歩	毎日 適宜
F	スポーツジム 老人スポーツセンター	毎日、1時間	自宅でのストレッチ	毎日、1時間

度の散歩を行っている。体調の変化は感じていない。会の再開に向けた連絡は、役員間でメールのやり取りを行っている。顔を合わせる場合も人数を 5~6 人に絞り短時間で終わるよう気を付けている。シニア大学で出会う人と友達となったが延期が繰り返されており会えず、町内会の活動もなくなった。家族とは Zoom や LINE などを使用し連絡を取り合っている。

E 氏: E 氏は妻と息子の三人暮らしの 70 歳代後半の男性である。高血圧と高脂血症の内服治療中であり、5 年ほど前には椎間板ヘルニアの診断を受けたが生活に支障はない。5・6 年前から老人センターで開催するサークルと近隣の病院が開催する体操に参加し週 2 回、1 回 1 時間半の運動と健康講座を受講していた。その他、地域の歩く会にも定期的に参加して町内の人や歩く会に参加する近隣の大学生との触れ合いを楽しみにしていた。

新型コロナウイルス流行後、通っていたサークルは中止となり、健康講座は Zoom での開催となったが自分で接続できず息子の協力を得ていた。しかし好きな時間に運動のできる YouTube や老人センターから DVD を借りて動画を活用するようになった。こうした方法は外出せずに好きな時間に運動できるメリットを感じる一方で、地域の歩く会など交流の場が少なくなりつながりが希薄になったと感じていた。そのため、最近では近隣を歩きながら在住の地域魅力を SNS で発信することにチャレンジしている。食事や睡眠に変化はない。

F 氏: F 氏は妻と息子の三人暮らしの 80 歳代前半の男性である。10 年ほど前に椎間板ヘルニアにて手術を受けているが、現在は時折腰痛を感じて冷シップ等で対処しているが、その他治療中の疾患はない。朝・夕はスクールゾーンの見守り活動をしているため、合間に民間のスポーツジムと老人センターの体操に毎日 1 時間程度通っていた。その他休日には町内の歩く会や自治体が開催する長距離を歩くイベントに参加していた。

新型コロナウイルス流行後、スポーツジムや老人センターが閉館となり、イベントも開催されなくなったためもともと習慣だった自宅でのストレッチやゴムバンドを使用した運動を毎日 1 時間程度行い、毎日記録することでモチベーションを維持しようとしていた。その他、気になる歴史上の出来事を図

書館で調べたり、古い映画を鑑賞することも趣味としていたが、図書館も映画館も閉館になりすることがなくなったと感じていた。特にジムなどで人と会うことがなくなったために会話の機会が減った。最近ではテレビに話しかけるため妻に「解説は要らない」と怒られることが増えたと苦笑する。

2. 研究協力者の共通点と相違点

研究協力者の語りからは運動量の減少とともに共通する生活における影響と相違する点が抽出された。共通した 3 点と相違した 1 点について述べる。

1) 共通点 1: 自分でできる運動を継続する

新型コロナウイルス感染拡大によりジムやダンス・グループ活動での運動は中止せざるを得なくなった。しかし、もともとの習慣であった散歩や自宅での体操を継続したり、ウォーキングや動画を見ながらの運動など新たな取り組みをはじめ運動習慣をできる限り維持しようとしていた。以下の斜体は、「自分でできる運動を継続する」と命名した語りを示す。

A: 毎日雨風ない限り外で一時間ぐらいウォーキングします。

B: 一生懸命毎日何時間かやっていましたね。寝ながらやるんですけどね。足をまあ、こうやってあげたり、横になってこうやったり、それからこう腹筋なのかしらね。

C: ウォーキング。私は 1 日おきくらいに。片道 30 分。一度社交ダンス再開になったとき体力が維持できていると感じました。

D: あのやはりじっとしているとどっかやっぱりね、調子の悪いところが出てきますので、できるだけ身体を伸ばすようなストレッチをしたり、それからあとは週に 3 回か 4 回は歩いてますね。

E: きつい運動をする必要はないけれど、ネットで探して気に入った運動を毎日やっています。

F: 以前町内会でやっていたゴムバンド体操を続けています。やりすぎちゃって 1 本切れちゃいました。

2) 共通点 2: 他者との関りが希薄になる

新型コロナウイルス感染拡大により、所属していたスポーツジムやサークルの友人や家族と会う頻度が減り、連絡を取ることも減って寂しさや不安感を訴えていた。以下の斜体は、「他者との関りが希薄になる」と命名した語りを示す。

A: 時折ジムの仲間と電話での連絡はします。でもそ

の人の奥さんが人と会うことも怖がるのでお会い
できないですね。

B: 頻繁ではないけど、ちょっと今どうしてる？って
いうね、ワクチンの連絡はしましたけどね、うん。
でも友達は大それだと思いましたがね、つながってない
となんかちょっと不安になりますよね。

C: スクール終わってからお友達同士でご飯食べに
行ったりとかそれが楽しみでした。私メールあの携
帯持ってないんで。

夕食、誘われていくんですけど(姪夫婦)それがな
くなって寂しいです。

D: X市がやっているシニア大学っていうのがある
んです。あそこの学生でもあったんです。まん延防
止のあれが制限が出されて・・・誰にも会えない。
たまに買い物に出て知人を見かけるけどマスクし
ているのでひょっとしたら違う人かもって声かけ
ずに終わっちゃう…。

E: 近隣の大学生がねいろいろボランティアに来た
り歩く会に参加してくれたけど、触れ合うことがな
くなってね…。

歩く会の企画そろそろしようって思うけどやっぱ
り危ないから…1週間に1度顔だけでも合わしたい
など古くからの仲間とは言ってますね。

F: 私しゃべることが好きなんだけどね、まあ会話の
機会がなくなってきた。会話する場所がない。だか
らねだんだんぼけてくるんじゃないかと…。

3) 共通点3：時間を持て余す

新型コロナウイルス感染拡大により外出する機
会が減り、家にいる時間が多くなった。就業してい
ない高齢者たちはこれまで所属していたスポーツ
ジムやサークルに通っていた時間をどのように使
うかに苦慮し、これまで必要としていなかった時間
の使い方をして過ごしていた。以下の斜体は、「時間
を持て余す」と命名した語りを示す。

A: 今困っていることがね、市でやっている図書館が
ね、お休みだから読むものがなくて困るの、新聞か
なり長い時間をかけて読んでますけど、週に3・4
冊借りてきて2週間ごとによっていうパターンがで
てきたんですけど、図書館休みにになったら読むも
のもないし…。

B: 家の中の整理ばっかして、そんなもんいつまでも
続きませんよね。

認知症予防に麻雀でも覚えようかと思って、デイサ
ービスでやってた人いたみたい。

C: ちょっとテレビが長くなったのと、犬のカットや
お風呂入れしたりして…。犬にしてみたらなんでこ
んなに頻繁にって迷惑かもね。

コーヒー淹れるのも、ちゃんと豆を挽いて、時間つ
くって…結局甘い物、ケーキ食べちゃう。体重が5
キロも増えたんです、びっくりしました。

D: 大工仕事してみたり、うちの周りで野菜作ってみ
たり…あとラジオ英語講座を聞いて復習もします。

E: 美術館とかも閉館で行くところがなくて…

F: 朝はね、旗ふって子供の誘導するでしょ(スケー
ルゾーンの見守り)、帰りはね、わざわざ遠回りして
帰ってくるの。

古い映画を見に行くのが楽しみだったけど、映画館
もしまっているんで。

4) 相違点：ICT 活用による情報入手・発信

A, B, C, F 氏は高齢者はインターネットや携帯も
あまり活用せず、連絡も電話が中心であり、動画配
信のサービスも利用していなかった。そのため情報
を入手する手段がないことを訴えていた。一方D, E
氏はZoomやfacebook等インターネットを活用して
生活を変化させようとしていた。以下の斜体は、
「ICTの活用による情報入手・発信」による違いを
示す命名をした語りを示す。

A: 携帯も持っていないから、スポーツジムの連絡も
LINEできているみたいだけど情報がない。

B: 娘がね携帯の動画でも見て運動しなさいってい
うけど駄目ね…。

C: 私、携帯持っていないのでお互い電話で情報交換
するの。

F: 携帯もスマホもあるけど変なところいじるなっ
て子供らに言われているから。

D: シニア大学のオンラインセミナー聞いています。
歩く会の役員会のことはメールでやり取りしてい
ます。県外や市外の子ども4人とはZoomでやり取
りしています。家族でオンライン飲み会とか。

遠方だと移動しなくても会えるから。

E: 集団では歩けないでしょ、それで一人で地域を回
るなら情報発信しようということでfacebook始め
たの。この歳で…地域のこと発信して。むしろそう
いう意味ではコロナになったからできたのかなと。

考察

1. 運動量の減少による影響

新型コロナウイルス感染症流行「第1波」の前後で行われた高齢者の身体活動時間を調査した研究では約3割に運動量の減少がみられ、身体活動量不足に伴う身体機能障害といった健康被害につながる可能性があるとして指摘していた⁽¹⁴⁾。特に一人暮らしでもともと社会的に不活発な高齢者においては緊急事態宣言が解除されても回復が認められにくい傾向にあることが懸念されていた⁽¹⁵⁾。

今回研究に協力が得られた6名の高齢者は複数人が集まる場での運動習慣があったが、新型コロナウイルス拡大により集団で運動をする活動の中止を余儀なくされていた。しかしこの状況に対して、すべての研究協力者に共通していたのは、ウォーキングやストレッチ、動画を見ながらの体操など、3密を回避し自分で行える運動へと内容を健康しながら継続していることであった。新型コロナウイルス流行時における高齢者の身体変化とその対応を研究した中島らは、身体面の状況について最も多かったのは、足腰の弱りや疲れ、体力低下を感じる状況であり、歩行に関する変化が生じていたと報告している⁽¹⁶⁾が、今回の研究協力者のインタビューでは身体機能について大きな変化を訴える者はいなかった。これは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止策が地域在住高齢者の活動および主観的な健康に与えた影響調査した大内らが、健康意識の高い高齢者は散歩など感染リスクの低い行動を継続していたことを報告しており⁽¹⁷⁾同様の結果であった。すなわち、今回の研究協力者はそもそも運動習慣のあった高齢者であり、コロナ禍においても自身の健康を維持するために何かしらの運動を継続しようとする意識が高い集団であったと考えられる。

しかし、一方でA氏のように運動量が減り筋肉量が減少したため体重減少を感じていたり、C氏のように自宅で茶菓子を食べる機会が増え体重増加を訴える者もいた。今回インタビューを実施した時期は新型コロナ感染「第5波」の時期であり、国内初の感染者が発表されてから約1年半経過した時期の調査である。ワクチン接種が進んでもなお、行動様式の変化が求められる中、これまでの運動習慣とは異なる内容や運動時間の減少がさらに続けば運動機能の低下や体重増加による下肢への負担など運動の継続が困難になる可能性があると考えられる。

2. 生活への影響

本研究では研究協力者に共通していたのは、グル

ープで行う運動が減少したことで他者との関わりが希薄となったと感じていることであった。本研究における生活とは地域社会で暮らすことを意味しており、まさに社会からの孤立感を感じていたと推測される。A.H. マズローは人間の基本的欲求として「帰属のニード」があり、これは特定の集団に所属したり他者と精神的に交流したり、共鳴、同化したという欲求であるとしている⁽¹⁸⁾。子どもが独立して同居家族が少なく、就業していない高齢者にとってグループで行う運動は他者との交流の場であり、マズローの言う「帰属のニード」を満たす場である。今回の6名の研究協力者たちは自分たちなりに運動を継続しようとすることはできても対面で会話したり食事をしたりする場がなくなったことへの寂しさや不安感を訴えており、この基本的ニードが満たされないことで生じている精神的影響であると考えられる。加えて町内会の活動の停止や図書館、美術館、映画館などあり余った時間を過ごすための集会や娯楽の場の閉鎖によりストレスを回避する場も規制されているといえる。

新型コロナウイルス感染症流行初期における高齢者の健康関連 QOL を研究した佐藤らは、70 歳代では精神的な尺度を示す「心の健康」「全体的健康観」や「社会生活機能」が感染流行後は流行前に比べ優位に低くなっており、精神的な健康観は、社会的な役割やつながりと関連していることを報告している⁽¹⁹⁾。感染防止のための3密回避という行動様式の変化は、他者との交流を減少させ精神・社会的健康に大きな影響を及ぼしているといえる。感染拡大の波は繰り返されており、こうした状況が長引くことによる他者との交流の希薄化による抑うつや孤立感など、高齢者の精神状態をモニターする仕組みを検討する必要があると考える。

3. 生活の変化への課題

以上より、もともと運動習慣があった高齢者は運動の継続に取り組む集団であり、運動量の減少というよりはむしろ運動習慣を通じて参加していた地域社会との交流の減少が生活上の課題であるといえる。北海道における外出自粛要請下における高齢者の健康行動と生活の困りごとを調査した市戸らによると、生活の困りごととしてサークル・サロンの活動中止、公共施設が使用できないことなど同様の報告をしている⁽²⁰⁾。こうした状況への解決策として、通信環境の整備や高齢者のデジタルリテラシー

など課題は多いものの、高齢者の健康増進に向け、ICTを取り入れた新しい手段の検討を指摘している。また、感染拡大を防止し運動を行えるよう様々な取り組みも多く開発されており、厚生労働省も、「オンライン通いの場」というWebサイトを開設し、自宅で行える体操動画を掲載するなど対策を講じている⁽²¹⁾。

しかし、今回の研究協力者たちの相違点で見られたように社会情勢にシなやかに応じて、遠方の家族とZoomでの交流をしたり、facebookで情報発信をして地域とつながろうとする者がいる一方で、今更携帯電話さえ持たないと断言する者も存在した。そのため、ITサービスを利用しなくても社会や、他者と繋がっている安心感や孤独感の軽減につながる仕組みとして町内会など小規模の近隣住民との連絡体制の強化などを検討することが課題であると考える。

本研究の限界と課題

本研究は北海道内の一地域の高齢者を対象としている。そのため高齢者の参加できる活動の場やIT環境など地域の事情があるため一般化できない。また、6名の研究協力者へのインタビューから得られた分析の結果であり、今後はさらに協力者を増やすとともに、新型コロナの感染対策としての行動制限が続くことが考えられるため、継続して生活の変化を調査していくことが課題である。

謝辞

感染拡大が懸念される時期に、インタビューにご協力くださいました皆様に深く感謝いたします。

文献

- (1) 厚生労働省：e-ヘルスネット 身体活動，2021年3月10日，<https://www.ehealthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys031.html>
- (2) 新井武志他：運動器の機能向上プログラム参加者の終了後の運動習慣と身体機能の変化，理学療法化学，32(6)，pp.845-849，2017.
- (3) 白岩佳代子他：高齢者の運動頻度と実施時間の違いによる身体機能の差異，日本ヘルスプロモーション理学療法学会，7(3)，pp.121-126，2017.
- (4) 村田伸他：在宅高齢者の運動習慣と身体・認知・心理機能の関連，行動医学研究，15(1)，pp1-9，2009.
- (5) 前田清他：高齢者のQOLに対する身体活動習慣の影響，日本公衛誌，49(6)，pp.497-506，2002.
- (6) 片倉和子他：地域におけるグループ活動参加高齢者の身体的・精神的状況と生活習慣および体力の実態，中京学院大学看護学部紀要，6(1)，pp.1-15，2016.
- (7) 常行康子他：高齢者の運動ステージと運動セルフ・エフィカシーに影響を及ぼす健康要因と社会心理的要因に関する研究，体育学研究，56(2)，pp.325-341，2011.
- (8) 厚生労働省．健康日本21(第二次)，2021年3月3日，https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounippon21.html
- (9) 金子堅太郎(2020)．健康づくりのための身体活動・運動分野の取り組み，2021年3月3日 https://www.mext.go.jp/sports/content/20200331-spt_kensport01-000005194_02.pdf
- (10) 藤井啓介他：地域在住高齢者における運動実践と抑うつとの関連性—世帯構成および運動仲間の有無に着目した検討—，ヘルスプロモーション理学療法研究，8(4)，pp.153-162，2018.
- (11) 国立長寿医療研究センター．感染予防と身体活動，2021年3月10日，<https://www.ncgg.go.jp/hospital/documents/kansenyobo.pdf>
- (12) スポーツ庁 With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために，2021年3月3日，https://sportinlife.go.jp/news/20201118_1.html
- (13) 日本看護協会：2025年に向けた看護の挑戦 看護の将来ビジョン．2015年6月，2022年6月16日，<https://www.nurse.or.jp/home/about/vision/pdf/vision-4C.pdf>
- (14) Yamada M, Kimura Y, et al. : Effect of the COVID-19 Epidemic on Physical Activity in Community-Dwelling Older Adults in Japan, J Nutr Health Aging, 24(9), pp.948-950. 2020
- (15) Yamada M, Arai H, et al. : Recovery of physical activity among older Japanese adults since the first wave of the COVID-

- 19 pandemic. J Nutr Health Aging.
24 (9), pp. 1036-1037. 2020.
- (16) 中島民恵子:新型コロナウイルス流行時における心身変化とその対応 老年社会科学 42 (4), pp. 363-368, 2021.
- (17) 大内潤子他:新型コロナウイルス感染症の感染防止対策が地域在住高齢者の活動および主観的な健康に与えた影響, 北海道の感染第1派における検討, 日本看護研究学会, 2021年3月21日採用.
- (18) A. H. マズロー (小口忠彦訳 改訂新版 人間性の心理学 -モチベーションとパーソナリティ, 産業能率大学出版部, 1987.
- (19) 佐藤洋一郎他:新型コロナウイルス感染症(COVID-19)流行初期における地域高齢者の健康関連 QOL, 理学療法科学, 35(6), pp. 813-818, 2020.
- (20) 市戸優人他:新型コロナウイルス感染症の感染防止対策が地域在住高齢者の活動および主観的な健康に与えた影響:外出自粛要請下における高齢者の健康行動と生活の困りごと, 日本看護研究学会, 44 (2), pp. 185-192, 2021.
- (21) 厚生労働省 地域がいきいき集まろう!集いの場, 2021年10月6日,
<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>