

ウィズコロナ社会における リハビリテーション栄養的支援の 必需性

田中友規

東京大学高齢社会総合研究機構 特任研究員

リハビリテーション栄養の観点から 災害支援を考える

日本は地震や津波、台風等の自然災害が多い国であり、被災者の災害後の人生をより豊かにするための災害支援が求められる。実際、2011年の東日本大震災の被災者では災害経験後の心理的ストレスや喪失感からくる抑うつ発症率が高く、さらには生存率が低いことも知られている。これらは、生活不活発や栄養摂取状況の悪化、衛生環境や社会的役割やネットワーク、サポートの喪失から来るフレイルの発症・重症化も大きな一因であると考えられる。したがって、特に災害時といった特殊な環境下においては、被災者に対するリハビリテーション（以下リハ）栄養的観点からの災害支援は必須であると考えられる。また、災害時においては医療や介護に携わる専門職が医療処置、リハ栄養的介入を施しながらも、災害ボランティア等とも連携して社会的ネットワークの再形成等の支援も行うことが、被災後の人生を支援する意味でも有用である。その災害後の生活の自立を支えるという意味でも、リハ栄養が果たす役割は大きい。

新たな災害：新型コロナウイルス感染症の流行

2020年現在、地球規模での新たな災害として「新型コロナウイルス感染症 (coronavirus disease 2019; COVID-19)」が蔓延し、多くの方を死に追

い込み、社会経済状況にも大きな痛手を与えている。特に高齢者や基礎疾患を持つ者等のストレスに対する脆弱性が高い者では重症化や致死率が高いことが報告されており、COVID-19感染予防はもちろん重症化予防の観点からも栄養状態や精神・心理状態を良好に保つことは必要であろう¹⁾。

また、COVID-19の対策として感染者との接触を避けるべく、日本では不要不急の外出自粛要請や緊急事態宣言による公的施設の閉鎖、スポーツ施設や飲食店・量販店に対する営業停止要請といった公衆衛生的なアプローチを中心に行ってきた。緊急事態宣言発令時やその後数カ月は新規感染者の抑えこみに成功し、ハイリスク者に対する然るべき対応による重症化者・死亡者の低下を実現した。しかしながら、これらのCOVID-19に対する公衆衛生的なアプローチは、高齢者の日常生活を大きく制限してしまい、生活不活発によるフレイル発症・重症化といった二次災害が強く懸念される。日本老年医学会も比較的早い段階で高齢者の生活不活発に対する注意喚起を表明しているし、筆者が所属する高齢社会総合研究機構でも住民向けの参考資料として「おうちえ」を紹介している^{2,3)} (図)。

外出自粛要請・緊急事態宣言で 高齢者の生活はどう変わったか

日本では2月中旬に外出自粛要請を発表し、4月6日には緊急事態宣言を発令している。その最中、実際に高齢者の健康行動はどう変わったので

「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！
喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えずで『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしてたり食事もたまたま抜かしてしまふ・・・
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日
気がついたら・・・

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！

あれ！？フレイル！？

フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

一般向け注意喚起資料

a 「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント（日本老年医学会）

先の見えぬ自粛生活 フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう 自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- 座っている時間を減らしましょう！
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのCMやチャット中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- 筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けてラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛きましょう！
天気の良い日は、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。

しっかりと食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- こんな時こそ、しっかりとバランスよく食べましょう！
多様な色んな食品を2食か3食食べると栄養価が高くなります。しっかりとバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することも役立ちます。さらに身体（特に筋肉）を作る大切な栄養素であるたんぱく質も意識してとることが大切です。

お口を清潔に保ちましょう しっかりと噛んで、できれば毎日おしゃべり

- 毎食後、食べる前に歯を磨きましょう！
お口を清潔に保つことはインフルエンザ等の感染症予防に有効です。歯磨き、食べる前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。
お口の不活発も問題です。一日三食、しっかりと噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を噛むことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。歯磨き、早口言葉もオススメです。

家族や友人との支え合いが大切です！

- 孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を高齢者では人と人の交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。
ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- 買い物や生活の支援、困ったときの支え合い
食料や生活必需品の買い物、病院への移動などに困った時に、助けを呼べる相手を見つけておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。

高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

一般向け注意喚起資料

* 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に負けない！ *

シニアのための
おうち時間を
楽しく健康に過ごす知恵

お いしく 食べて健康に  からだ	う ちですこす 時間を豊かに  くらし	ち いさいで 近くで支え合い  ぎずな	え がおで ゆとりの心持ち  こころ
---	---	---	--

「おうち時間」とも言われる今の暮らしの中で、私たちは何が出来るでしょうか。
まず、感染予防のための行動（三密を避ける・手洗い消毒・換気など）を守ることが第一です。シニアの方たちは、筋力低下によるフレイル（虚弱）や免疫力低下も心配されます。その上で、楽しみながら、できる工夫をチャレンジし、健康と暮らしを守るには？
発想を転換し、今の行動を変えることで、普段の暮らしをよりよく出来るでしょうか？
いずれ落ち着く時期が来ます。その時に、何か一つ得ることができた自分になれるように、高齢者のみなさん、ご家族、周囲の方たちと一緒に「いまできること」を考えていきましょう。

制作・監修：東京大学高齢社会総合研究機構

100
2020年5月8日（第1版・ご紹介版）

b 「おうちえ」（東京大学高齢社会総合研究機構）

おうちえ とは

シニアの方に役立つ情報を集めた知恵袋です。「からだ」「くらし」「ぎずな」「こころ」について、いまからチャレンジしてみたいことや誰かに教えたり話したりしたくなる楽しい工夫・アイデアをご紹介します。

お いしく 食べて健康に からだ

今までの健康を保つための食と運動の工夫。動かない時間が長いと、食欲・筋肉・認知機能の低下が心配です。今できる健康管理のポイントを紹介します。

- ・気をつけたい「生活不活発病」
- ・食事から筋肉アップ、免疫力アップ
- ・清酒と噛む力を鍛えよう
- ・自分にあった運動

う ちですこす 時間を豊かに くらし

外出自粛によって短縮されたおうち時間・家族の時間を、より快適に暮らして、飽きて・楽しめるちょっとした知恵や工夫を紹介します。

- ・せつかくのおうち時間を楽しむアイデア
- ・家族との時間を快適にする工夫

ち いさいで 近くで支え合い ぎずな

離れていてもできること。普段と同じような交流ができない状況で、離れていても友人や仲間と交流し、ご近所や地域で実践できる工夫を紹介します。

- ・ご近所や地域で支え合い
- ・地域の魅力再発見/地域の事例紹介

え がおで ゆとりの心持ち こころ

前を向いて小さな幸せや楽しみを探そう。長引く慣れない自粛生活で、つつい実感を空けていませんか？身体だけでなく心の健康を保つために気をつけたいことや、自粛期間の終了後にも役立つ新しい挑戦を後押しする情報を紹介します。

- ・不安を和らげ、ストレス解消
- ・この機会に挑戦：自粛後も役立つ技

100 東京大学 高齢社会総合研究機構

☒ 一般向け注意喚起資料

あろうか。筆者らは東京都のある団地に在住する高齢者約300名（70歳代、80歳代で約70%を占めるデータ）に対する質問票調査のデータを活用し、

この疑問を検証してみた。結果として、外出自粛要請に従い約40%の高齢者では外出頻度が減少しており、運動をする機会や人と会話する量が少

なくなっている者が多かった。さらに、約14%の高齢者では新たに閉じこもり傾向(外出が週1回未満)となっており、運動や会話の機会はもちろん、食生活も大きく崩れていた。自由記述のデータを読み解くと、食生活が崩れた背景には生活不活発による食欲不振もあるが、買い物の不都合や飲食店の営業停止を訴える者が多くいた。これらの行動の変化には性差や年代差、居住形態との関連は認められなかった。これらの結果からも、生活不活発による過度な自粛要請は高齢者の生活を不活発なものに変えてしまっていることがわかる。

外出自粛要請・緊急事態宣言で 高齢者の栄養状態はどう変わったか

リハビリテーション栄養の考え方は、地域に住む高齢者の低栄養予防にも極めて重要である。実際、地域在住の後期高齢者を対象とした悉皆調査データからも、低筋肉量や低体重、体重減少のいずれかに該当している、すなわち低栄養が疑われる後期高齢者の頻度は約42%と高く、後期高齢者の多くが潜在的な低栄養リスクに見舞われていることがわかる⁴⁾。近い将来、低栄養やサルコペニアを発症し、リハが必要となる高齢者は実は地域に多く眠っている。したがって、リハ栄養の医療的な受け皿にも限界がある中で、いかに高齢者の低栄養やサルコペニアの発症を予防するのかが、まず重要である。しかしながら先に述べたようにCOVID-19は高齢者の生活様式を一変させ、生活不活発による健康行動の不具合から、低栄養やサルコペニアといった二次災害をきたしかねない。

それでは、実際に地域在住高齢者の栄養状態は悪化しているのだろうか。筆者らの研究チームでは住民主体のフレイル予防活動「フレイルチェッ

ク」を全国的に実施し、地域在住高齢者の栄養状態も含めた多面的なフレイル状況に関するデータを集めてきた。今回、神奈川県のある自治体で開催されたフレイルチェック参加者約140の自粛要請前のデータと自粛要請後に電話によるフォローアップ調査で取得したデータを前後比較したことで、高齢者の栄養状態の変化が少し見えてきたので紹介する。筆者らはサルコペニアのマーカーの1つである下腿周囲径の自己評価法として「指輪っかテスト」を開発した⁵⁾。両手で作成した指輪っかで下腿周囲径を囲み、下腿周囲径との大きさを比較する簡便なテストである。このテストの結果を自粛要請前後で比較したところ、約23%程度の高齢者が指輪っかで下腿周囲径を囲めてしまうほどに新たに下腿周囲径が減少していた。この囲める程度はおおむね下腿周囲径を32cm程度以下であることを意味している。また約27%が歩行速度の低下を訴えていた。

これらの結果を統合して考えると、COVID-19による活動自粛要請は高齢者の健康行動を制限し、想定以上に栄養状態が悪化させ低栄養やサルコペニアのリスクを高めている可能性は否定できない。また、世界的にもCOVID-19の二次災害に対する研究や学会からの注意喚起が止まらない⁶⁻¹⁰⁾。ウィズコロナ社会を生き抜くためにも、感染対策としての不要不急の外出自粛を前提として、リハ栄養の考え方の理解と浸透を国民や医療従事者に図ることが必要である。そのうえでICT技術を活用した遠隔リハ等も取り入れながら、リハ栄養に対応可能な人的資源の拡充や栄養ケアセッション等との連携、地域住民との関係性の構築していくことが、ウィズコロナ社会や今後来るかもしれない新たな災害を支援するうえで必要になってくると考える。

【文献】

- 1) Li X et al : Association of Postdisaster Depression and Posttraumatic Stress Disorder With Mortality Among Older Disaster Survivors of the 2011 Great East Japan Earthquake and Tsunami. *JAMA Netw Open* 2 (12) : e1917550, 2019. doi : 10.1001/jamanetworkopen.2019.17550 [published Online First : 2019/12/14]
- 2) 日本老年医学会 : 「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント : https://jpn-geriat-soc.or.jp/citizen/pdf/coronavirus_01.pdf (2020年7月閲覧)
- 3) 東京大学高齢社会総合研究機構 : 新型コロナウイルス感染

- 症 (COVID-19) に負けない, 高齢者の健康を守るために伝えたいこと 高齢社会総合研究機構からのメッセージ「おうちえ」: <http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/?p=4844> (2020年7月閲覧)
- 4) 泉綾子・他: 地域在住75歳以上高齢者の咀嚼機能低下の自覚は低栄養リスク (GLIM基準) と関連する—東京都N市における悉皆調査—. 日本未病学会雑誌, 2020 (in press).
 - 5) Tanaka T et al: “Yubi-wakka” (finger-ring) test: A practical self-screening method for sarcopenia, and a predictor of disability and mortality among Japanese community-dwelling older adults. *Geriatr Gerontol Int* 18 (2): 224-232, 2018. doi: 10.1111/ggi.13163. Epub 2017 Sep 12.
 - 6) Lim WS et al: COVID-19 and older people in Asia: Asian Working Group for Sarcopenia calls to actions. *Geriatr Gerontol Int* 20 (6): 547-558, 2020. doi: 10.1111/ggi.13939 [published Online First: 2020/05/05]
 - 7) Chhetri JK et al: Prevention of COVID-19 in Older Adults: A Brief Guidance from the International Association for Gerontology and Geriatrics (IAGG) Asia/Oceania region. *J Nutr Health Aging* 24 (5): 471-472, 2020. doi: 10.1007/s12603-020-1359-7 [published Online First: 2020/04/30]
 - 8) Vernooij-Dassen M et al: The risks of social distancing for older adults: a call to balance. *Int Psychogeriatr* 2020: 1-7. doi: 10.1017/S1041610220001350 [published Online First: 2020/06/25]
 - 9) Pellegrini M et al: Changes in Weight and Nutritional Habits in Adults with Obesity during the “Lockdown” Period Caused by the COVID-19 Virus Emergency. *Nutrients* 12(7): 2020. doi: 10.3390/nu12072016 [published Online First: 2020/07/11]
 - 10) Yamada M et al: Effect of the COVID-19 Epidemic on Physical Activity in Community-Dwelling Older Adults in Japan: A Cross-Sectional Online Survey. *J Nutr Health Aging*: 1-3, 2020.