

令和3年度阿南市介護予防普及啓発講演会

令和3年12月23日(木)

「コロナ禍において阿南市の在宅高齢者の健康は変化したのか？
－通いの場の有用性－」

徳島大学大学院医歯薬学研究部
地域医療福祉学分野 教授 白山 靖彦

阿南市の皆様、本日は年末のお忙しい中、また、コロナ禍の中、本講演会において頂きましたこと感謝申し上げます。本日は、わたくしどもがこの地で皆様の協力を得て研究した内容結果を中心に、健康であることの大切さ、その理由、そして健康維持に必要な事柄について、稚拙ではありますがお話させていただきます。

わが国は、皆様もご存じのとおり、世界でも有数の長寿国となっております。しかしながら、高齢の方が増え、少子化が進みますと、坂道を転げ落ちるように人口が減って参ります。これは国レベルでもそうですが、徳島県のような地方ではその傾向はより顕著であり、とても大きな課題となっています。現段階での予測ですが、今から25年後の2045年には阿南市の総人口が約30%減ります。さらに2060年には45%減ると推計されます。駅前や商店街の人が減るだけでなく、所によっては地域全体が消失してしまう可能性もあります。そこで本日は今何をすべきなのか、一緒に考えたいと思います。

さて、今日お集まりの皆様は、介護予防を日々実践するリーダー的な存在であると伺っております。いき百体操やサロンなど、いわゆる「通いの場」ですが、昨年は新型コロナ感染拡大に伴い、「自粛」が謳われたために、開催の中断・中止や時間の短縮などが余儀なくされ、皆様の心身機能の低下を招いたのではないかと心配しておりました。そこで、各お世話センターの職員の方々のご協力を得て、コロナ前とコロナ禍とで、皆様の健康状態がどのように変化したのかについて、いきいきいき100歳体操グループ14か所にて調査研究をしました。

結論から申し上げますと、「皆様、よく頑張りました」ということです。つまり、様々な工夫と努力を積み重ねた結果、コロナの影響を大きく受けず、ご自身やご近所の方の健康状態を維持したということです。さすがに、運動量は減りましたので身体機能の低下はやむを得ないですが、認知機能の低下やうつなどは、ほとんど見受けられませんでした。フレイル(虚弱)の状態であれば、逆に改善傾向がみられ方もいらっしゃいました。素晴らしい結果です。但し、1年間という時間の中での変化でしたので、今がどうなっているのかはこれから調べなければ分かりません。

健康は決してお金では買えません。そして、皆様方が今後も通いの場を活用し、健康で長生きすることが阿南市の人口減少抑止に貢献できるものと考えています。

参考文献

- 1)Mio Kitamura, Takaharu Goto, Shinji,Fujiwara and Yasuhiko Shirayama:Did “Kayoinoba” Prevent the Decline of Mental and Physical Functions and Frailty for the Home-Based Elderly during the COVID-19 Pandemic? Int. J. Environ. Res. Public Health, Vol.18, No.9502, 2021.
- 2)市川哲夫, 白山靖彦(編): 歯科がかかわる地域包括ケアシステム, 医歯薬出版, 東京, 2017.