

日本語訳：高齢者における社会的孤立、孤独感、身体機能：コホート研究でのメタ解析

原著：Social isolation, loneliness and physical performance in older adults: fixed effects analyses of a cohort study

出典：Scientific Reports volume 10, Article number: 13908 (2020)

社会的孤立や孤独感そのものが身体機能低下に繋がることを再認識しよう！

高齢者における、新型コロナウイルス感染時の重症化リスクが高いことが示された背景から、過度に外出や交流機会を控え、結果、社会的孤立や孤独感を抱えてしまうというリスクをはらんでいることが考えられます。屋内でもできる運動の推奨やオンラインで共同での運動機会の確保等さまざまな取り組みがなされているようです。

今回は、社会的孤立や孤独感そのものが身体機能低下に繋がっていることを報告する論文をご紹介します。

本論文は、英国で8年間の追跡調査で3回評価された8780人の高齢者が対象者である大規模疫学調査データを用いたメタ解析です。身体機能を評価する Short Physical Performance Battery、孤独感を測るスケールである UCLA 孤独感尺度、3つの観点での孤立（社会的孤立、社会的離脱、社会的接触の少なさ）について、経時的変化の関係を報告しています。

社会的孤立と孤独感は、高齢者の立ち上がり動作やバランス、歩行速度の低下など身体機能低下に長期的に見ても独立した危険因子であることを報告しています。さらに興味深いことに、社会的接触（家族や友人との）頻度の少なさ自体が身体機能低下に繋がるものではないとも報告しています。

電話、電子メール、書面、対面式の接触といったレベルでの社会的接触は、コミュニティ活動への積極的な参加や誰かとの同居ほど確実な身体活動増加に繋がらないとしています。

#### 【コメント（私見）】

高齢者がいきいきと社会活動に参加できる地域・環境づくりを推し進めてゆくことが求められている中、その取り組みに対して積極的に参画していく必要がある私たち理学療法士にとって、社会的孤立や孤独感そのものが身体機能に影響を与えるのだということを、再認識することは大変重要なことと考えます。

より強いつながりを感じるような主観的に意味のある対人関係が、社会的接触の頻度よりも身体能力に関連していることを示唆しています。

感染対策のための身体的距離をとりつつも人とのつながりを実感できるような社会参加を支援する上での視点を与える報告であると思います。