

COVID-19 のパンデミック下での 虚弱高齢者ケアのための身体活動の重要性

【文献の概要】

WHO により不活動が死亡率の第 4 位であると報告されている。

今回の COVID-19 感染拡大を抑制するための自粛生活などにより活動量の減少が報告されており、椅子座位や立位で行える筋力訓練・バランス訓練・歩行などの運動は、虚弱高齢者をケアするための良い方法である。

【文献のカテゴリ】

Editorial

【文献の内容】

COVID-19 感染拡大を抑制するための自粛生活をはじめとした行動制限により、精神的健康に悪影響を及ぼす可能性や歩数の減少などの身体活動量減少、さらに屋外に出る機会が減り、座位や臥位で過ごす時間が増えることによる心肺予備能の低下などが報告されており、それに伴い、ヘルスケアサービスの必要性がさらに高まると予測される。これらの不活動への対策は COVID-19 流行期間を乗り越えるための重要な要因であると考えられる。

近年はテクノロジーの使用により、ゲームを用いて活動量を上げるアプローチ(Wii 等)などで高齢者の歩行能力の向上が報告されている。また、リモートなどにより遠方に居る家族や友人とのコミュニケーションの増加により孤立や孤独を減らすことができることが報告されている。これらのテクノロジーによる介入は COVID-19 対策としてのソーシャルディスタンスに由来する孤立を緩和できるが、病院や施設では利用できないことが問題である。

DVD を使用した身体活動プログラムは身体機能維持に有効であるとされているが、DVD プレーヤーなどの機器が設置されている環境が必要であり、すべての高齢者に適応できるわけではないという問題点が残る。また、監視下で行われる運動の指導は機能的能力の向上が報告されているが、接触を極力避ける必要があるため、COVID-19 環境下では推奨されない。

上記より、COVID-19 中の身体的・機能的低下を予防するためには、監視なしで実行できる安全で効率的で簡単な運動を提供する必要があると考えられる。

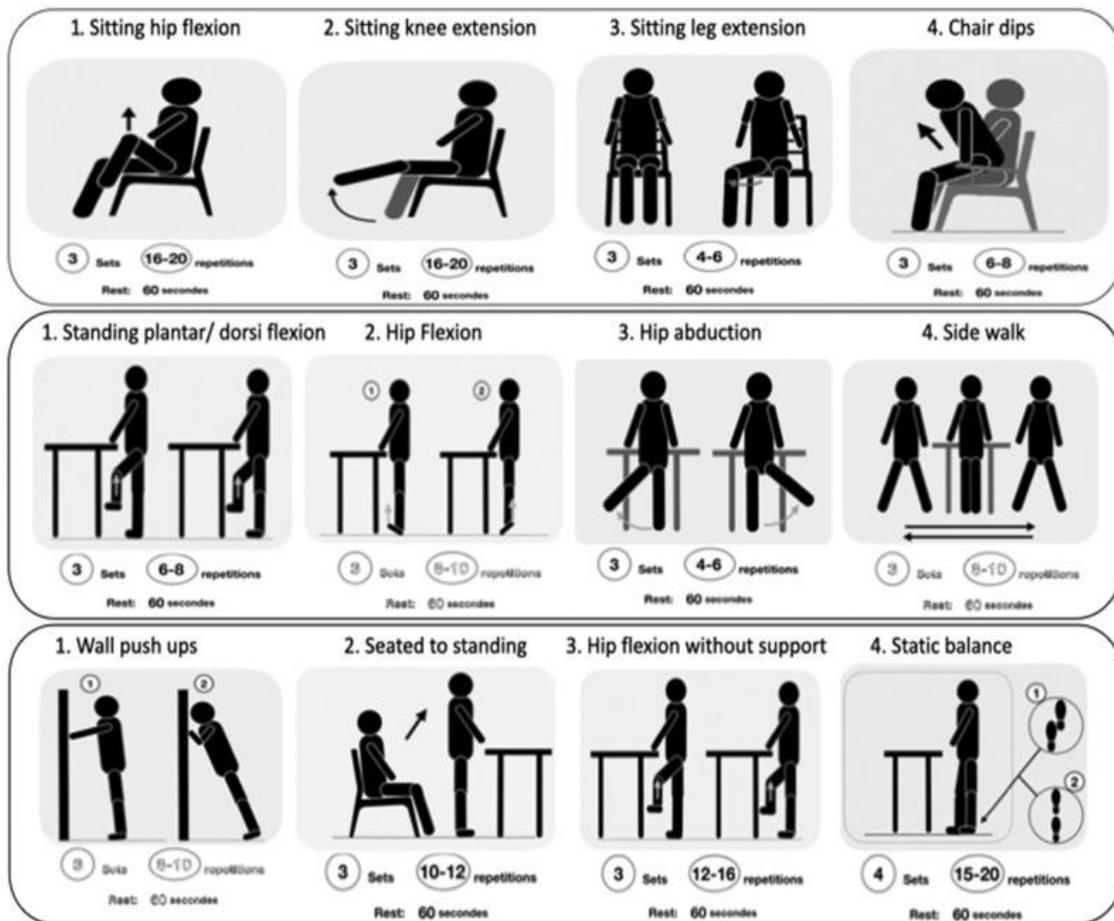


図1より) バランスと筋力に応じた身体機能向上させるための自主トレーニングの例として上記のホームプログラムが提示されている。

どのプログラムを実施するかは、(1)30秒椅子立ち上がりテストの回数、(2)開眼閉脚立位とセミタンデム立位保持がそれぞれ10秒以上可能かで決定される。また、(3)4m歩行速度に応じて歩行時間が決定される。※(2)と(3)は Short Physical Performance Battery の一部である。

図1や図2のようなアプローチはソーシャルディスタンスを保ちながら実施できる。このような取り組みは身体機能の低下を抑止し、死亡率の低下・健康維持にも役立つとされている。

結論として、筋力、バランス、歩行運動を含む日常の身体活動を増加させるためのこれらのシンプルなプログラムは COVID-19 のパンデミック時に虚弱高齢者をケアするための良い解決策であると考えられる。

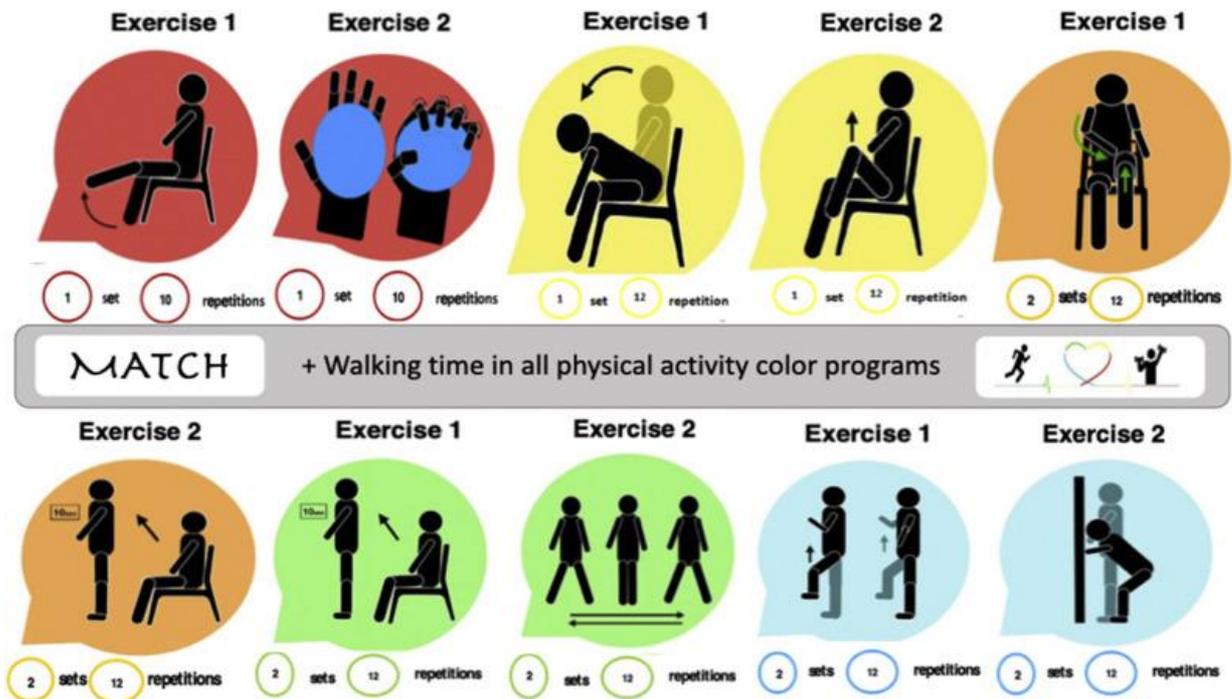


図 2 より) The MATCH (Maintenance of Autonomy Through exercise Care during Hospitalization) color program。身体レベルに応じて、色分けでの運動強度が示され、すべての運動プログラムはバランス・運動機能・心肺機能を改善・維持するために構成されている。室内で1日2~3回、座った状態または立った状態で自主トレーニングできるように構成されている。

【この文献から地域理学療法を展開する上で参考になること】

COVID-19 の現状から自粛生活が余儀なくされており、日常生活での身体活動が減少していることが公衆衛生的観点から指摘されています。それに対し、自宅内にて非監視下で実施可能な簡易的プログラムを提示することの重要性の理解の促し、また、これらを継続して行っていける環境作りやアプローチ方法の検討も今後の課題となってくると考えます。

【出典】

Mylene Aubertin-Leheudre, Yves Rolland. The Importance of Physical Activity to Care for Frail Older Adults During the COVID-19 Pandemic. J Am Med Dir Assoc. 2020 Jul; 21(7): 973-976. Published online 2020 Apr 30. DOI: 10.1016/j.jamda.2020.04.022

発行日：2020/9/22

文責：済生会小樽病院 三浦富美彦