

令和2年度
ウィズコロナ「フレイル予防」検証業務
オンラインを活用したフレイル予防教室
及び通いの場支援について
実施報告書

1 | 開催概要

事業名称	ウィズコロナ「フレイル予防」検証業務 デジタルフレイル予防プログラム
事業期間	令和2年11月22日～令和3年3月31日
開催場所	堺市内各地、オンライン（Zoom利用）
参加費	無料
参加対象	堺市内在住、65歳以上でスマートフォン、タブレット、パソコンのいずれかを持っている方
参加人数	参加者実数83人、延べ参加人数694人 ・ 事前説明会25人 ・ 一般公募プログラム57人／5プログラム開催（うち4名複数プログラム参加） ・ 既存コミュニティオンライン化支援プログラム23人／3ヵ所開催
使用ツール	Zoom、LINE、YouTube、健康アプリいきいき羅針盤
委託事業者	株式会社 阪急阪神ホールディングス

堺市内の概ね65歳以上の高齢者を対象に、コロナ禍におけるパソコンやスマホを活用したオンラインでのフレイル予防教室（デジタルフレイル予防）を実施。

プログラムは、以下の2つのパターンで実施。

・「①一般公募プログラム」食や運動、読書や木工などの、楽しそう、から始められる堺市内から広く募集を行う。

・「②既存コミュニティオンライン化支援プログラム（OS（オンラインサロン）化支援）」既存の通いの場などの対面でのコミュニティのオンライン化の支援を行う。

どちらのプログラムについても、それぞれ定員が充足し、参加者からも好意的な反応が得られるなどのICTを活用した新しいフレイル予防事業の在り方を実践、検証することができた。

1 | 開催概要

●スケジュール

プログラム		2020年 11月	12月	2021年 1月	2月	3月
事前説明会（2回）		11/26,27 ● ●			2/10 ●	
ZOOMミニ講座（2回）					●	
一般公募プログラム	運動を楽しむ、 歩く機能向上教室 （全11回、うち2回 は個別計測）		12/14 ●			3/4 ●
	つくるを楽しむ、 木工クラフト教室 （全12回）		12/15 ●			3/9 ●
	食を楽しむ、 コーヒー&かんた ん料理教室 （全11回）		12/16 ●			3/10 ●
	本を楽しむ、 オンライン読書会 （全11回）		12/17 ●			3/4 ●
オンラインサロン支援プログラム	南区 赤坂台校区 老人会 松友会 （本番3回）				2/1-4 5-19 ● ● ● ● ● ●	
	西区 みんなの応援室 “ちぐさのもり” （本番3回）				2/1-5 6-25 ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	
	北区 五箇荘東校区自治連 合会 自主グループ 健康一二三会 （本番3回）				2/16 2/27 3/2 3/3-17 ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	

パソコン・スマホでフレイル予防教室 事前説明会



12月から開催したパソコン・スマホでフレイル予防教室のプログラム説明と参加者募集、参加者のデジタルデバイス活用支援を行った。また、プログラム内では、座席に座ったままでできる健康体操を実施した。

日程	令和3年11月26日（木）、27日（金）10:00-11:30
対象	パソコン・スマホでフレイル予防教室に興味のある、65歳以上の方
会場	フェニーチェ堺 多文化ホールA・B・C
参加人数	参加者11/26 14名、11/27 11名
協力講師	ソフトバンク株式会社
プログラム	<ul style="list-style-type: none">• あいさつ、デジタル予防事業説明• スマホ講座• おうちでできる健康体操体験• 今後のご案内、アンケート改修



2 | 一般公募プログラム

●開催プログラム一覧

プログラム	運動を楽しむ、 歩く機能向上教室	つくるを楽しむ、 木工クラフト教室
		
回数	全10回 + 自主練3回	全12回
参加人数	20人	13人
男性/女性	9人/11人	9人/4人
平均/最高年齢	72.3歳/83歳	71.6歳/81歳
使用デバイス	PC：9名、スマホ：6名、タブレット：5名	PC：5名、スマホ：5名、タブレット：3名

プログラム	食を楽しむ、 コーヒー&かんたん料理教室	本を楽しむ、 オンライン読書会
		
参加人数	15人	9人
男性/女性	5人/10人	3人/6人
平均/最高年齢	74.7歳/82歳	69.8歳/79歳
使用デバイス	PC：6名、スマホ：7名、タブレット：2名	PC：4名、スマホ：5名、タブレット：0名

①運動を楽しむ、歩く機能向上教室

自粛期間中に身体機能が低下したと感じた方向けにいつまでも「歩くこと」を楽しめるよう、歩行機能を改善するためのおうち運動教室を開催。最初と最後はオンラインでの健康計測（①2ステップテスト②5回立ち座りテスト③2mTUG(Timed “Up and Go” Test)）も実施。

日程	令和2年12月14日（月）～令和3年3月5日（金）10:30-11:30 全10回＋自主練3回
対象	堺市内在住、65歳以上でスマートフォン、タブレット、パソコンのいずれかを持っている方
会場	オンライン
参加人数	20名（男性9名、女性11名）
参加者属性	平均年齢72.3歳／最高年齢83歳
講師	大阪府立大学 総合リハビリテーション学研究所 岩田晃研究室
使用デバイス	PC：9名、スマホ：6名、タブレット：5名
使用アプリ	Zoom、LINE（主催者連絡）、YouTube、健康アプリいきいき羅針盤

	日程	プログラム	参加	内容
1	12/14	講義	20人	歩行とフレイル予防についての講義
2	12/15-22	オンライン計測	個別	事前にキットを郵送し個別に計測
3	12/23	歩く機能向上のための運動①	19人	ウォーミングアップ、リズムトレーニング
4	1/6	歩く機能向上のための運動②	20人	ウォーミングアップ、リズムトレーニング
	1/13	自主練	13人	YouTubeで動画を観ながら体操
5	1/20	歩く機能向上のための運動③	20人	ウォーミングアップ、リズムトレーニング
6	1/27	自主練	12人	YouTubeで動画を観ながら体操
	2/3	歩く機能向上のための運動④	20人	ウォーミングアップ、リズムトレーニング
7	2/10	自主練	9人	YouTubeで動画を観ながら体操
	2/17	歩く機能向上のための運動⑤	18人	ウォーミングアップ、リズムトレーニング
8	2/24	歩く機能向上のための運動⑥	19人	ウォーミングアップ、リズムトレーニング
9	3/3	講義	20人	全体のおさらいについての講義
10	3/3-5	オンライン計測	個別	事前にキットを郵送し個別に計測



②つくるを楽しむ、木工クラフト教室

プロの木工家具作家から学びながら、木材を削り出し、バターナイフやスプーン、小皿などのキッチン用品づくりを実施。道具や木の特性に関する講座も開催。最後はお題に沿って自由に考え・作るテーマ制作にも挑戦した。

日程	令和2年12月16日（水）～令和3年3月10日（水）全12回 コーヒー編①～⑤ 14:00-15:30、料理編⑥～⑪ 11:30-13:00
対象	堺市内在住、65歳以上でスマートフォン、タブレット、パソコンのいずれかを持っている方
会場	オンライン
参加人数	13名（男性9名、女性4名）
参加者属性	平均年齢71.6歳／最高年齢81歳
講師	うたたね 山極博史さん
使用デバイス	PC：5名、スマホ：5名、タブレット：3名
使用アプリ	Zoom、LINE（主催者連絡・参加者交流）、YouTube

	日程	プログラム	参加	内容
1	12/15	講義・制作	11人	自己紹介、道具の解説、作業台の制作
2	12/22	作品①作業回	13人	バターナイフ動画視聴、制作開始
3	1/5	作品①お披露目、作品②③講義	13人	バターナイフお披露目、スプーン&小皿レク
4	1/12	作品②③作業回	12人	スプーン&小皿制作
5	1/19	作品②③作業回	11人	スプーン&小皿制作
6	1/26	作品②③作業回	11人	スプーン&小皿制作
7	2/2	作品②③お披露目、作品④講義	13人	スプーン&小皿お披露目、フォークレク
8	2/9	オンライン工房見学会	13人	うたたね工房見学、フォークの制作相談会
9	2/16	作品④作業回	13人	フォーク制作
10	2/23	作品④作業回	10人	フォーク制作
11	3/2	作品④作業回	13人	フォーク制作
12	3/9	作品④お披露目、まとめ	10人	フォークお披露目、まとめ

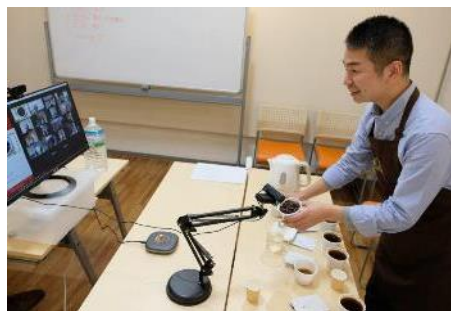


③食を楽しむ、コーヒー&かんたん料理教室

料理やコーヒーを学んでおうちで実践。参加者と一緒に食事やお茶を楽しむ教室を開催。コーヒー編は、豆の味比べやドリップ技術を学び実践。料理編は、半調理済みの料理キットを使って、おうちでかんたんな仕上げを行った。

日程	令和2年12月16日（水）～令和3年3月10日（水）全12回 コーヒー編①～⑤ 14:00-15:30、料理編⑥～⑪ 11:30-13:00
対象	堺市内在住、65歳以上でスマートフォン、タブレット、パソコンのいずれかを 持っている方
会場	オンライン
参加人数	15名（男性5名、女性10名）
参加者属性	平均年齢74.7歳／最高年齢82歳
講師	コーヒー LANDMADE 上野真人さん 料理 株式会社 阪急キッチンエール関西
使用デバイス	PC：6名、スマホ：7名、タブレット：2名
使用アプリ	Zoom、YouTube（動画視聴）

	日程	プログラム	参加	内容
1	12/16	自己紹介、道具についての講義	14人	自己紹介・動画視聴（道具）
2	12/23	コーヒーの味比べ講義、体験	14人	コーヒーカップリングWS
3	1/13	コーヒーのいれ方	12人	ハンドドリップ・コーヒーバッグ淹れ方 WS
4	1/20	コーヒーのいれ方振り返り	12人	動画視聴（淹れ方）
5	1/27	講義、振り返り	12人	講義・振り返りWS
6	2/3	流れ説明、道具についての講義	11人	流れ説明・動画視聴（切り方）
7	2/10	料理キット調理体験・食事会	13人	五目ひじき、親子丼、豚汁
8	2/17	口腔ケア実践	12人	動画視聴（口腔ケア）
9	2/24	料理キット調理体験・食事会	12人	肉じゃが、鯖の味噌煮、かき玉汁
10	3/3	旬の食材や栄養についての講義	10人	動画視聴（旬の食材・栄養）
11	3/10	料理キット調理体験・食事会	13人	餃子、肉団子の甘酢、千切り野菜の中華 スープ
12	12/16	自己紹介、道具についての講義	14人	自己紹介・動画視聴（道具）



④本を楽しむ、オンライン読書会

絵本、歴史小説、話題の本のテーマ本をナビゲーターが案内しながら、読んで感想を共有。おすすめの本の紹介や、朗読体験も実施。堺市立中央図書館に現地会場や広報について協力いただき実施。

日程	令和2年12月16日（水）～令和3年3月10日（水）全12回 コーヒー編①～⑤ 14:00-15:30、料理編⑥～⑪ 11:30-13:00
対象	堺市内在住、65歳以上でスマートフォン、タブレット、パソコンのいずれかを持っている方
会場	オンライン
参加人数	9名（男性3名、女性6名）
参加者属性	平均年齢69.8歳／最高年齢79歳
講師	【話題の本】三鼓由希子さん／古書みつづみ書房 店主 【歴史本】岡本康敬さん／お江戸カフェ 代表 【絵本】村上和也さん・なつきさん／へんこや書房 【朗読】川上律美さん
使用デバイス	PC：4名、スマホ：5名、タブレット：0名
使用アプリ	Zoom、LINE（主催者連絡）

	日程	プログラム	参加	内容
1	12/17	説明・一人1冊おススメ本紹介	7人	オリエンテーション／自己紹介＆本の紹介
2	12/24	「絵本」課題図書①発表	8人	テーマ「絵本」（課題本「十二支のはじまり」）
3	1/7	一人1冊おススメの本紹介	8人	一人1冊おススメの本の紹介
4	1/14	「話題本」課題図書①発表	9人	テーマ「話題の本」（課題本「日日は好日」）
5	1/21	「歴史小説」課題図書①発表	9人	テーマ「歴史」（課題本「大坂侍」）
6	1/28	一人1冊おススメの本紹介	7人	一人1冊おススメの本の紹介
7	2/4	朗読体験のワークショップ	8人	朗読体験
8	2/11	「絵本」課題図書②発表	8人	テーマ「絵本」（課題本「手袋を買いに」）
9	2/18	「話題本」課題図書②発表	9人	テーマ「話題の本」
10	2/25	「歴史小説」課題図書②発表	8人	テーマ「歴史」
11	3/4	朗読体験のワークショップ	6人	朗読体験



2 | 一般公募プログラム

●参加者属性 (開始前アンケートより)

参加者数 実数53名

4プログラム、複数プログラム参加者4名のため、延べ57名)

参加者の男女比はほぼ同等

男性26名 (46%)、女性31名 (54%) (n=57)

参加者年齢は65～79歳が比較的均等に参加

65-69歳・15名 (28%)、70-74歳・20名 (38%)、75-79歳・14名 (26%)、80-84歳・4名 (8%)、85歳以上・0名 (0%) (n=53)

電子機器についてすでに使用している方、これから覚えたい方の両方が比較的均等に参加

電子機器習熟度 (※デバイス/PC、スマホ、タブレットとツール/ZOOM、LINEの使用について、参加者からのヒアリングより判断)

A: 使用習熟度が高く、接続確認などだけでよい/5名 (9%) (男性2名、女性3名)

B: 普段から使用しており少しのサポートで問題ない/16名 (30%) (男性9名、女性7名)

C: 普段あまり使っておらずサポートが必要/18名 (34%) (男性8名、女性10名)

D: ほとんど使用しておらず手厚いサポートが必要/14名 (27%) (男性5名、女性9名)

●終了後アンケート (n=54)

満足度 5段階評価 上位 2 評価で 100%

よかった42名 (78%)、まあまあよかった12名 (22%)

ZOOM・LINE 習熟度 93% が上達

上達した23名 (43%)、少し上達した27名 (50%)、あまり変わらない4名 (7%)

プログラムを体験して、9割近くが気づき・変化があった

あった48名 (89%)、なかった6名 (11%)

1回あたりの適正だと思う料金は「500円程度」が一番多い

無料でないと参加が難しい8名 (17%)、100円程度5名 (11%)、500円程度19名 (40%)、1000円程度11名 (23%)、2000円程度4名 (9%)

オンラインプログラムなどについての今後の案内・連絡を9割以上が希望

今後のつながりを希望する50名 (93%)、希望しない4名 (7%)

3 | 既存コミュニティオンライン化支援プログラム

目的	<ul style="list-style-type: none"> ・ コロナ禍で対面開催が難しい通いの場などの既存グループの活動のオンライン化を支援 <ul style="list-style-type: none"> ・ オンラインサロン参加や継続のきっかけづくり ・ オンラインサロンを運営できるホスト役のサポート など ・ 今後、堺市内でオンラインサロン実施に向けてどのような支援が必要かを明らかにする
対象団体	<ul style="list-style-type: none"> ・ 赤坂台校区 老人会 松友会 ・ みんなの応援室“ちぐさのもり” ・ 五箇荘東校区自治連合会 自主グループ 健康一二三会
期間	<ul style="list-style-type: none"> ・ 実施期間 1月～3月半ばまでの1カ月間程度 ・ 支援期間 3月末まで
回数	3回程度（事前講習・説明会、個別相談会は別途開催）
人数	1団体5～15名程度、原則堺市在住の65歳以上の方
参加条件	<ul style="list-style-type: none"> ・ 実施期間中の継続参加 ・ 参加無料 ・ 調査票への回答・研究利用協力（全3回）
会場	<ul style="list-style-type: none"> ・ 参加者のご自宅（個人参加） ご自宅から自身の機器、ネット環境で接続し参加 ・ 公民館、集会所など（複数参加） 現地からモニターやプロジェクターに映した映像を使用して、一緒に参加（要現地支援員、期間中の機材貸出相談可）
使用ツール	ZOOM、LINE（参加者連絡用）
相談可能貸出機材	対象 公民館、集会所など（複数参加）用の機材のみ 期間 支援期間中（開始時から3月末まで） 機材 ・ ポケットWi-Fi ・ モニター等との各種接続用ケーブル
プログラムパターン	事前講習・説明会 個別相談会 プログラム①オンラインを使ってみる プログラム②オンラインを楽しんでみる プログラム③ツールの使い方を習熟する

①赤坂台校区 老人会 松友会

老人会が開催する茶話会参加者のオンライン体験、新規メンバー募集、担い手のオンラインプログラム運営支援のために開催。オンライン上での参加者同士のコミュニケーションが生まれたり、プログラム終了後、趣味の集まりをオンラインで開催したいなどの今後へつながる声も聞こえた。

日程	令和3年2月1日（月）～令和3年2月19日（金）全3回
対象	赤坂台校区 老人会 松友会に所属しており、65歳以上の方
会場	オンライン／参加者自宅、五丁集会所
参加人数	参加者12名（男性6名、女性6名）、担い手（運営側）参加者3名
参加者属性	平均年齢75.6歳／最高年齢84歳
講師	田仲智子さん（一般社団法人エイジレスバレエ・ストレッチ協会）
使用アプリ	Zoom、LINE（主催者連絡）
普段の活動	コロナ禍後様々なツールを利用してオンライン茶話会を開催している。毎週金曜日15時から開催。
課題	<ul style="list-style-type: none"> 茶話会参加メンバーが固定されつつありなかなか広がらない オンライン活用に関するノウハウが運営側に不足している
貸出機材	ポケットWi-fi、HDMIケーブル

	日程	プログラム	参加	内容
1	1/29	事前説明会	17人	Zoom、LINEについての説明
2	2/1-4	電話・オンライン個別支援	5人	Zoom接続のための電話・オンライン支援
3	2/5	①接続練習	12人	自己紹介＋茶話会
4	2/12	②オンライン体操体験	11人	茶話会＋体操（リアルタイム配信）
5	2/19	③オンライン体操体験	10人	茶話会＋（動画視聴）

支援終了後の様子

支援前に実施していたオンライン茶話会に新規メンバーが加わり、週1回定期的に開催している。自由に会話をする他、参加者の1人が講師となり体操を行うプログラムも新たに加わった。校区でスマホ教室を実施した際には、松友会メンバーがオブザーバーとして参加するなど、地域でICT活用の先駆者としての役割を担っている。



3 | 既存コミュニティオンライン化支援プログラム

②みんなの応援室“ちぐさのもり”

医療施設が開催する各種地域活動がコロナ禍で停滞していたため、既存の参加者のオンライン体験、担い手のオンラインプログラム運営支援のために開催。会場の環境構築や担い手へのオンラインプログラム運営支援など、現地での開催に合わせて実施でき、事業終了後も取組みが継続している。

日程	令和3年2月1日（月）～令和3年2月25日（木）14:00-15:00 全3回
対象	みんなの応援室“ちぐさのもり”に参加しており、65歳以上の方
会場	オンライン／参加者自宅、三谷ファミリークリニック待合室
参加人数	参加者6名（男性4名、女性2名）、担い手（運営側）参加者4名
参加者属性	平均年齢72歳／最高年齢77歳
講師	田仲智子さん（一般社団法人エイジレスバレエ・ストレッチ協会）
使用アプリ	Zoom、LINE（主催者連絡）
普段の活動	商店街内のフリースペースにて、様々なコミュニティが活動していたが、コロナ禍以降換気の問題等で閉鎖。一部のメンバーだけで待合室での運動教室を実施
課題	<ul style="list-style-type: none">• 本来の活動場所であるスペースが換気の問題等で使用できず、コロナ禍以降活動が停滞している• オンライン活用に関するノウハウが運営側に不足している• 参加者のICTリテラシーが低い
貸出機材	HDMIケーブル、ウェブカメラ、スピーカー＆マイク

	日程	プログラム	参加	内容
1	2/1-2/5	電話・オンライン個別支援	6人	Zoom接続のための電話・オンライン支援
2	2/6	①接続練習	6人	自己紹介＋茶話会
3	2/18	②オンライン体操体験	6人	茶話会＋体操（リアルタイム配信）
4	2/25	③オンライン体操体験	8人	茶話会＋（動画視聴）

支援終了後の様子

生活支援コーディネーターのサポートにより、地域貢献を希望する理学療法士とのマッチングが実現し、オンライン体操を実施した。また、オンラインを活用した男性のおしゃべり会といったテーマ別の会が新たに立ち上がっている。ICTツールを使えない方が近所の友人宅へ行きオンラインで繋がる等、小さな単位でサテライト会場も増えている。さらに、今回のオンライン支援がモデルとなり、地域でオンラインを活用して繋がりたいという声も増えてきている。



3 | 既存コミュニティオンライン化支援プログラム

③五箇荘東校区自治連合会 自主グループ 健康一二三会

理学療法士の方が開催する体操教室参加者のオンライン体験、担い手のオンラインプログラム運営支援のために開催。コロナ禍で人数の関係で、既存の教室に参加者が入りきらないため、オンラインでの健康体操教室開催の可能性を探り、運営体制の構築と担い手の方に対しての運営支援を行った。

日程	令和3年2月16日（火）～令和3年3月17日（水）全3回
対象	健康一二三会に所属しており、65歳以上の方
会場	オンライン／参加者自宅、船堂東町会会館
参加人数	参加者5名（男性1名、女性4名）、担い手（運営側）参加者2名
参加者属性	平均年齢70.4歳／最高年齢79歳
講師	谷村さん（理学療法士）
使用アプリ	Zoom、LINE（主催者連絡）
普段の活動	理学療法士の谷村氏による健康体操を継続して続けるための会として発足。週1回開催しており、現在は一部オンラインを併用（現地に集まり、講師のみ隣の部屋から会場にモニターで中継）しながら活動している。
課題	<ul style="list-style-type: none">運営面を既存の担い手のみに依存している男性参加者が少ない参加者のICTリテラシーが低い
貸出機材	特になし

	日程	プログラム	参加	内容
1	2/16	事前説明会	17人	Zoom、LINEについての説明
2	2/27-3/2	電話・オンライン個別支援	5人	Zoom接続のための電話・オンライン支援
3	3/3	①接続練習	5人	茶話会+体操（リアルタイム配信）
4	3/10	②オンライン体操体験	4人	茶話会+体操（リアルタイム配信）
5	3/17	③オンライン体操体験	4人	茶話会+体操（リアルタイム配信）

支援終了後の様子

校区内の他のグループがオンラインを活用した取組みを検討している。また、五箇荘東校区の取組みをモデルとし、近隣の3つの校区が地域会館にWi-Fiを設置した。Wi-Fiを設置した校区がオンラインで繋がり、情報交換会を行うことも計画されている。



●参加者属性

参加者数 実数26名

3グループ

参加者の男女比はほぼ同等

男性13名（50%）、女性13名（50%）（n=26）

●プログラム前後のアンケート（n=17）

プログラム参加によるインターネット利用の変化

パソコンや携帯電話などを用いたインターネットを「ほぼ毎日使う」と回答した方は、プログラムの終了後は17.7%ポイント増加し、終了後1か月後も維持していた。

ビデオ通話の変化

ここ1か月間、非対面で会った友人・知人がいると回答した高齢者は、プログラム終了後11.8%ポイント増加し、終了後1か月後にもさらに11.7%ポイント増加していた。

うつの変化

うつのリスクがある高齢者は、プログラムの参加前後で同様の割合であったが、終了1か月後には減少していた。

自粛生活による心身への影響と デジタルデバイス活用の意識調査 結果

～ウイズコロナ「フレイル予防」検証事業報告書より～

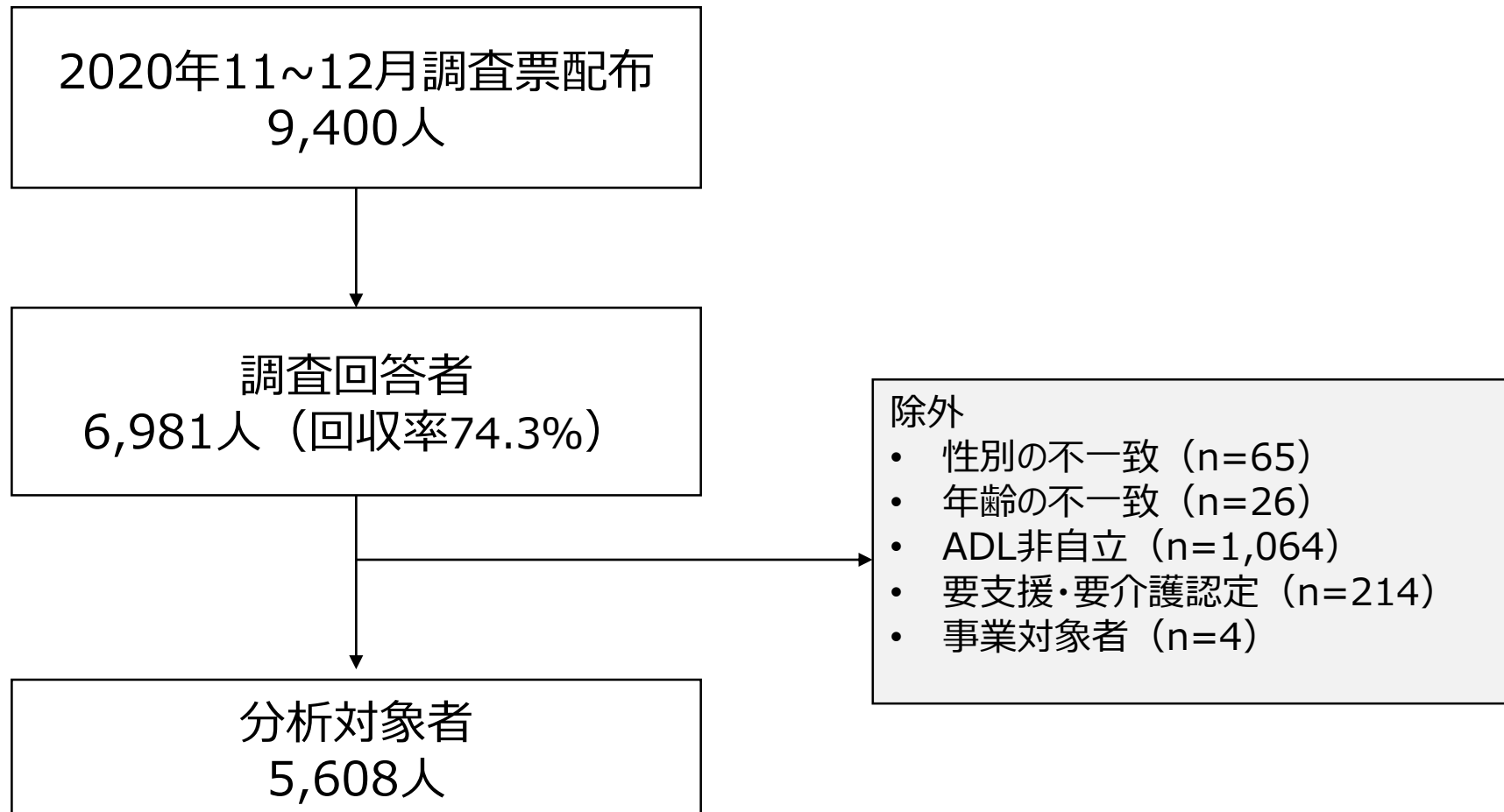
調査のねらい

1. どのような属性の高齢者が行動変容に至ったか／至らなかったか
2. 自粛生活による社会参加や運動量の減少が、うつや慢性疾患、要介護等のリスクをどの程度高めたか
3. インターネットを使って高齢者の孤立をどの程度解消できるか
4. 高齢者は新型コロナに関する情報をどこから得ているのか
5. どのような属性の高齢者が虐待や詐欺被害に遭いやすいか

方法

【分析対象】堺市に在住する要介護認定を受けていない65歳以上高齢者

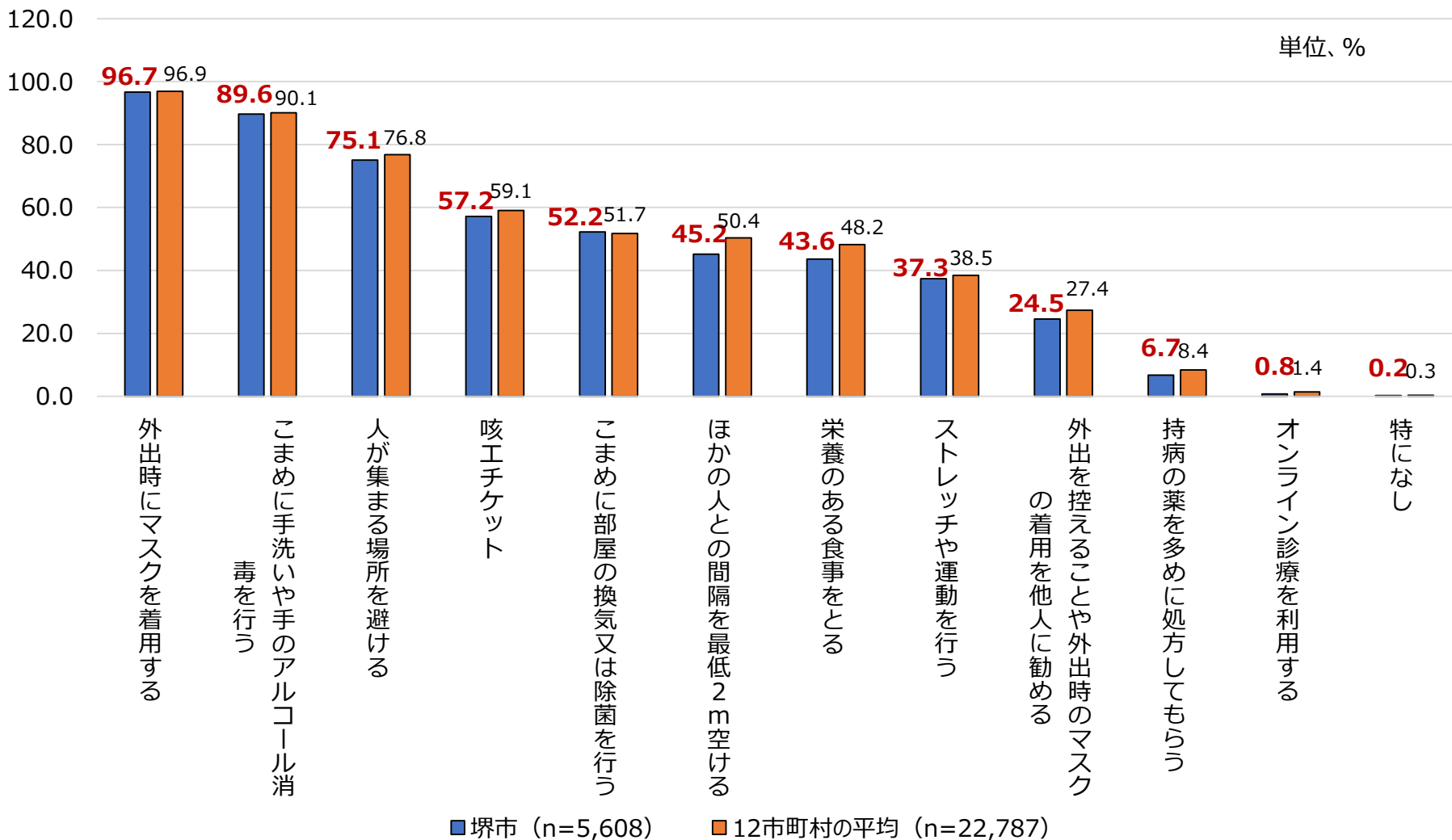
【調査期間】2020年11月



1. どのような属性の高齢者が行動変容
に至ったか／至らなかったか

ほとんどの人が「マスクの着用」「手洗いやアルコール消毒」を実施

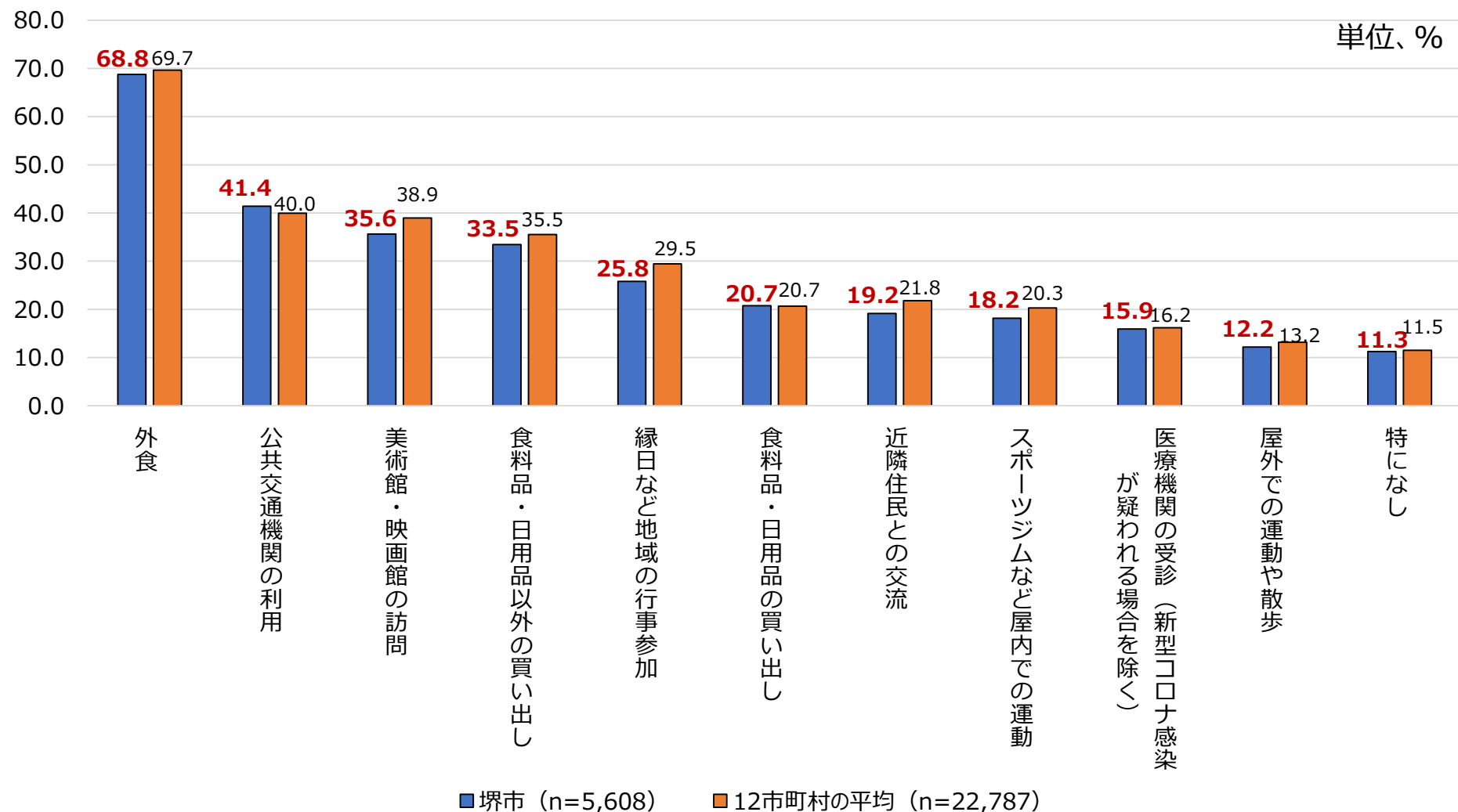
緊急事態宣言期間中にとっていた行動（複数回答）



緊急事態宣言期間中に最も自粛した行動は「外食」

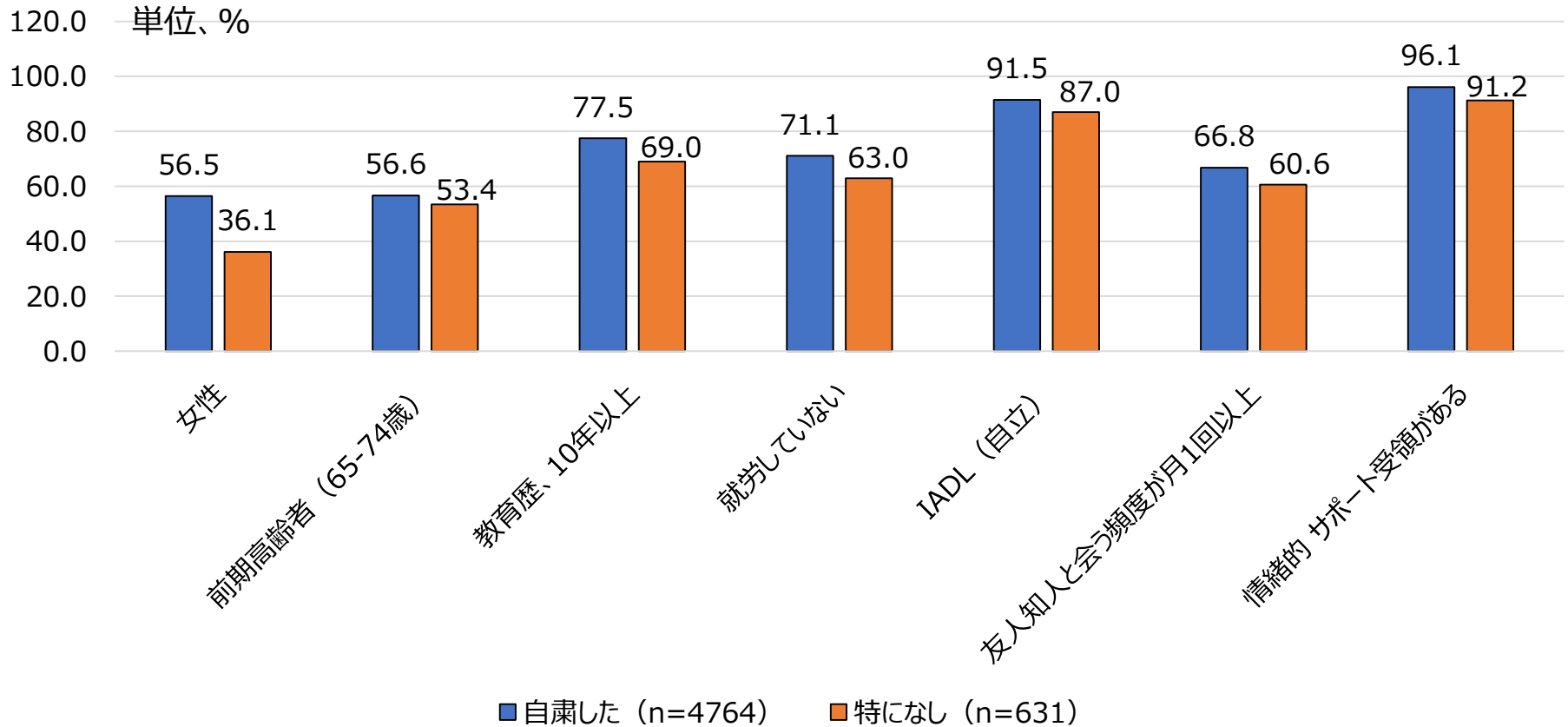
緊急事態宣言期間中に頻度を減らしたか、やめた行動（複数回答）

単位、%



どのような属性の高齢者が自粛しているのか

「特に自粛していない高齢者」に比べて「自粛した高齢者」の統計的に有意な特徴がみられた属性



※婚姻状況、治療中の疾患、外出頻度、要支援・要介護リスク、フレイル、うつ、認知機能低下、主観的健康感、手段的サポート受領では関連がみられなかった。

※カイ二乗検定、各項目の無回答者を除いて集計

まとめ

- ほとんどの人が「マスクの着用」「手洗いやアルコール消毒」を実施していた。
- 緊急事態宣言期間中に最も自粛した行動は「外食」であった。
- 「自粛した高齢者」は、「特に自粛していない高齢者」に比べて「女性」「前期高齢者」「教育歴10年以上」「就労していない」「IADL（自立）」「友人知人と会う頻度が月1回以上」「情緒的サポート受領がある」高齢者が多いことが示された。

2. 自粛生活による社会参加や運動量の減少が、うつや慢性疾患、要介護等のリスクをどの程度高めたか

行動変容の調査

【Q19】以下の行動について、新型コロナウイルス感染症の流行以前（2020年1月以前）と流行期（2020年4月～5月）でそれぞれどのくらいの頻度で行っていましたか。←

←		←	週4回 以上←	週2～ 3回←	週1回←	月1～ 3回←	年に↓ 数回←	して↓ いない←
(1) 読書、絵画、音楽鑑賞など一人 でできる自宅内での趣味←	流行以前 [hoby6fa20be] ←		1 ←	2 ←	3 ←	4 ←	5 ←	6 ←
	流行期 [hoby6fa20du] ←		1 ←	2 ←	3 ←	4 ←	5 ←	6 ←
(2) 外出（畑や隣近所へ行く、買 い物、通院などを含む）←	流行以前 [gout6fa20be] ←		1 ←	2 ←	3 ←	4 ←	5 ←	6 ←
	流行期 [gout6fa20du] ←		1 ←	2 ←	3 ←	4 ←	5 ←	6 ←
(3) 友人・知人と対面で会う←	流行以前 [meet6fr20be] ←		1 ←	2 ←	3 ←	4 ←	5 ←	6 ←
	流行期 [meet6fr20du] ←		1 ←	2 ←	3 ←	4 ←	5 ←	6 ←
(4) ボランティアのグループへの参 加←	流行以前 [cmnt6vl20be] ←		1 ←	2 ←	3 ←	4 ←	5 ←	6 ←
	流行期 [cmnt6vl20du] ←		1 ←	2 ←	3 ←	4 ←	5 ←	6 ←
(5) スポーツ関係のグループやクラ ブへの参加←	流行以前 [cmnt6sp20be] ←		1 ←	2 ←	3 ←	4 ←	5 ←	6 ←
	流行期 [cmnt6sp20du] ←		1 ←	2 ←	3 ←	4 ←	5 ←	6 ←
(6) 趣味関係のグループへの参加←	流行以前 [cmnt6hb20be] ←		1 ←	2 ←	3 ←	4 ←	5 ←	6 ←
	流行期 [cmnt6hb20du] ←		1 ←	2 ←	3 ←	4 ←	5 ←	6 ←
(7) 学習・教養サークルへの参加←	流行以前 [cmnt6le20be] ←		1 ←	2 ←	3 ←	4 ←	5 ←	6 ←
	流行期 [cmnt6le20du] ←		1 ←	2 ←	3 ←	4 ←	5 ←	6 ←
(8) 特技や経験を他者に伝える活動←	流行以前 [cmnt6sk20be] ←		1 ←	2 ←	3 ←	4 ←	5 ←	6 ←
	流行期 [cmnt6sk20du] ←		1 ←	2 ←	3 ←	4 ←	5 ←	6 ←
(9) 健康体操やサロンなどの介護予 防のための通いの場への参加←	流行以前 [cmnt6sl20be] ←		1 ←	2 ←	3 ←	4 ←	5 ←	6 ←
	流行期 [cmnt6sl20du] ←		1 ←	2 ←	3 ←	4 ←	5 ←	6 ←

「月1回以上」

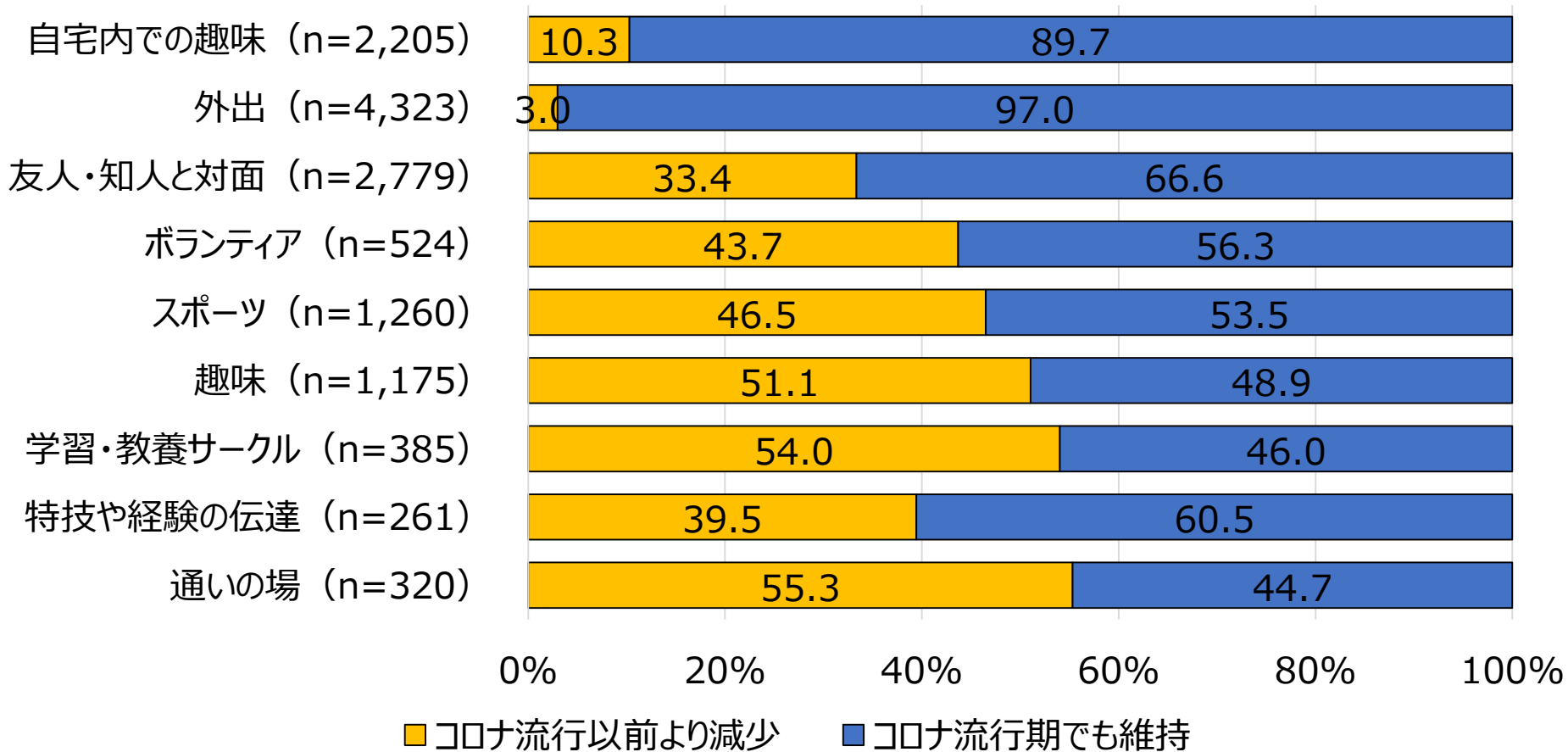
「月1回未満」

行動変容の分類

	コロナ流行以前から行っていない	コロナ流行以前より増加	コロナ流行以前より減少	コロナ流行期でも維持
流行以前	月1回未満	月1回未満	月1回以上	月1回以上
流行期	月1回未満	月1回以上	月1回未満	月1回以上

新型コロナ流行以前より対面交流や社会参加が減少した人は33-55%

堺市における新型コロナ流行前後での活動頻度の変化

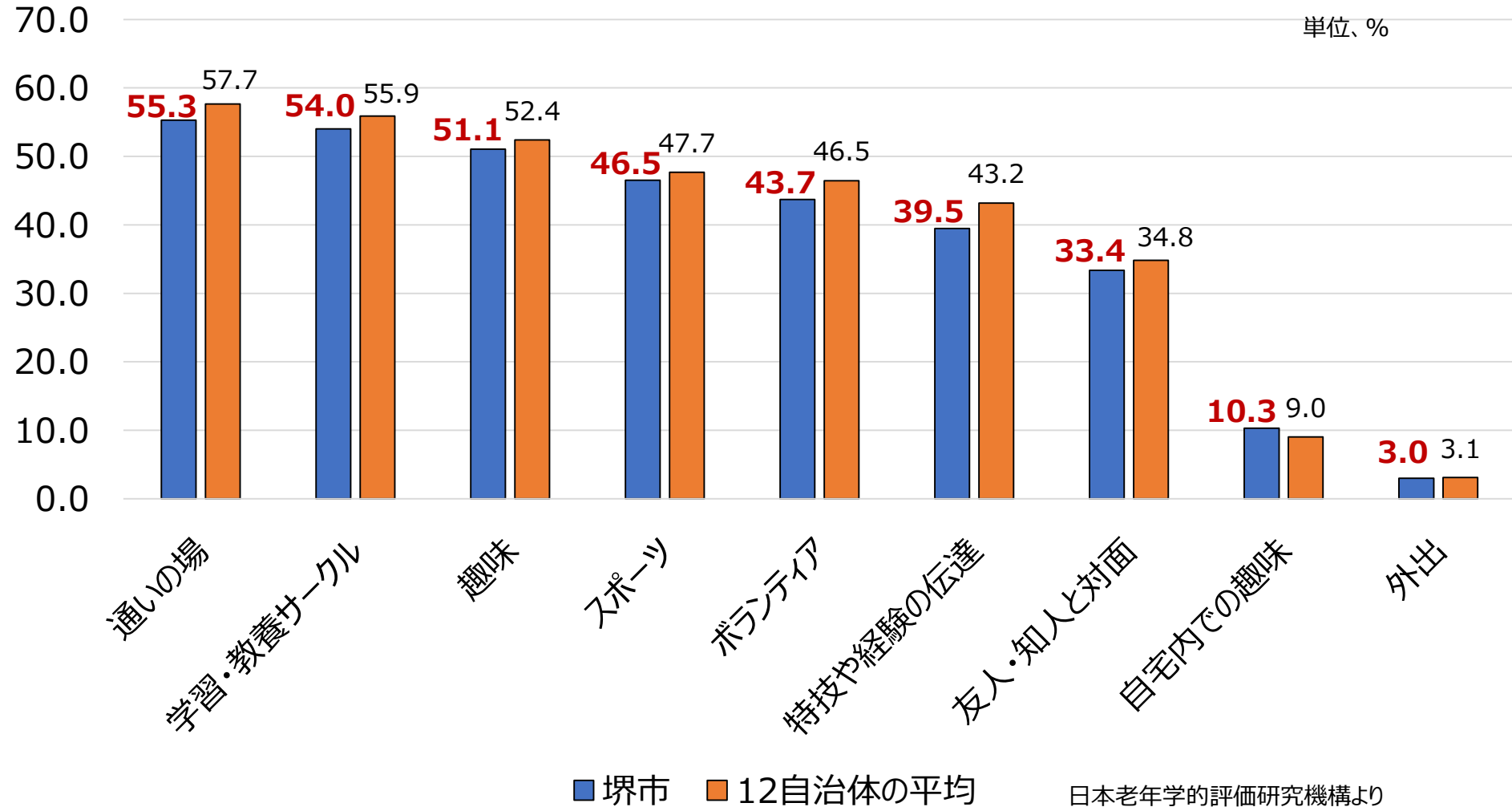


※ コロナ流行以前から活動頻度が月1回以上である人を対象に集計

※ 減少：コロナ流行期に活動頻度が月1回未満、維持：コロナ流行期に活動頻度が月1回以上

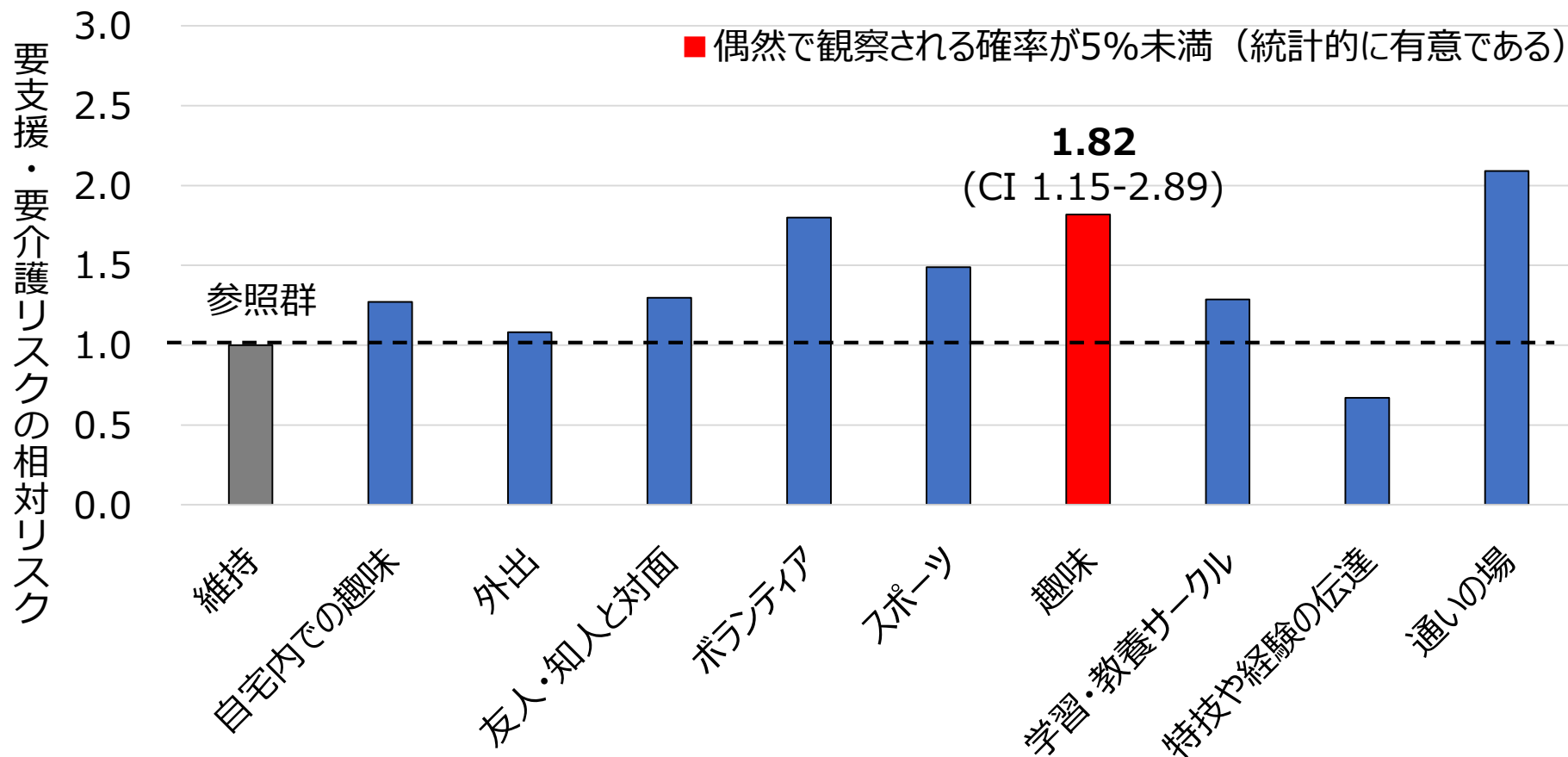
堺市の新型コロナ流行以前より活動頻度が減少した人の割合は、12自治体の平均と同様または低い

コロナ流行以前より活動頻度が減少した人の割合



趣味の会参加頻度が減少した人は、維持した人に比べて要支援・要介護リスクである相対リスクが1.8倍高い

活動頻度の変化と要支援・要介護リスクの関係



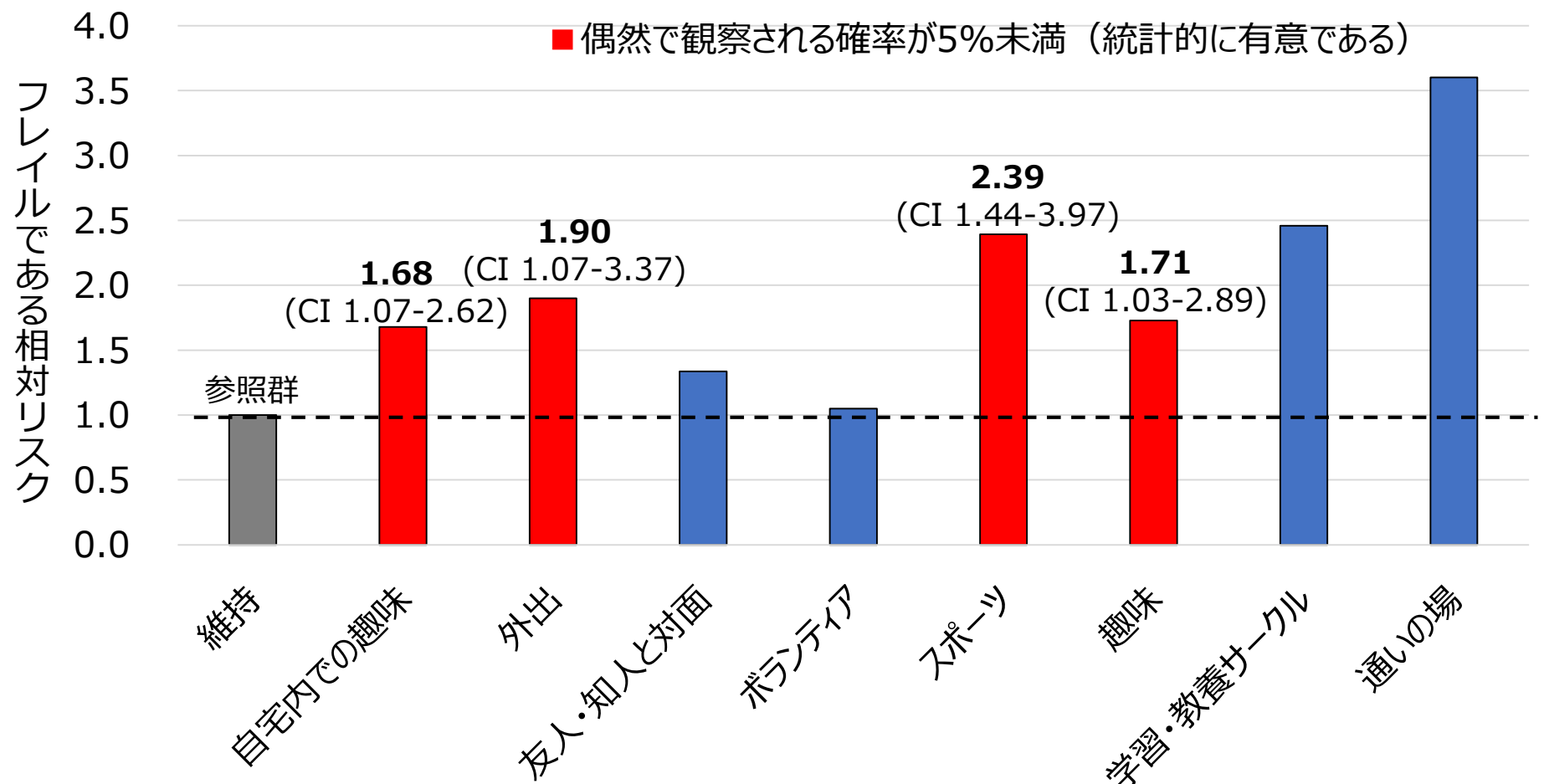
多変量ロジスティクス回帰分析を実施

目的変数：要支援・要介護リスク（要支援・要介護評価尺度17点以上：1、未満：0）

調整変数：年齢、性別、婚姻状況、就労状況、喫煙、飲酒、教育歴、治療中の疾患有無、うつ、IADL

自宅内での趣味、外出、スポーツの会、趣味の会参加が減少した人は、維持した人に比べてフレイルである相対リスクが1.7-2.4倍高い

活動頻度の変化とフレイルの関係



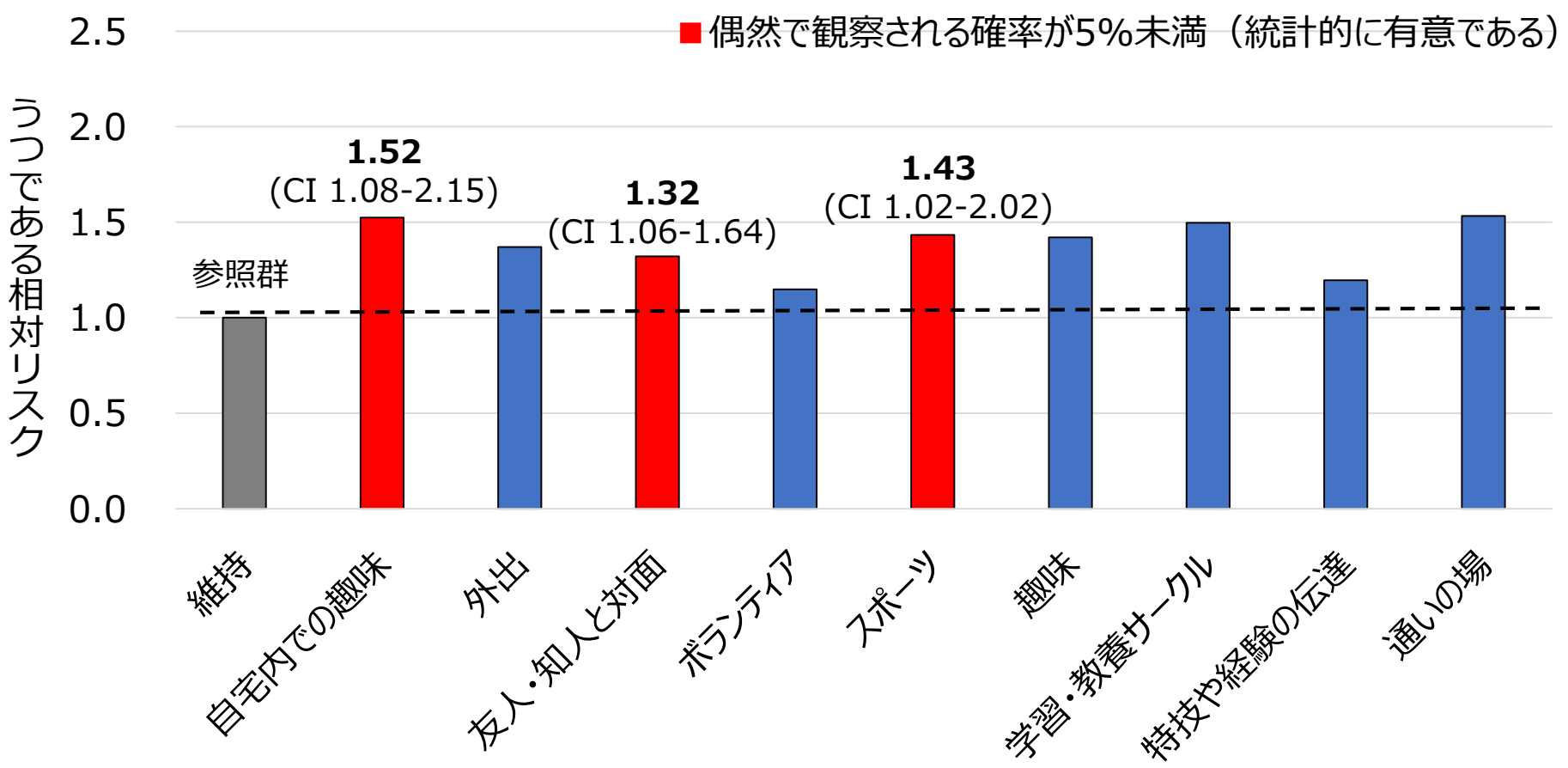
多変量ロジスティクス回帰分析を実施

目的変数：フレイル (基本チェックリスト8点以上：1、未満：0)

調整変数：年齢、性別、婚姻状況、就労状況、喫煙、飲酒、教育歴、治療中の疾患有無、うつ、IADL

自宅内での趣味、対面交流、スポーツの会参加が減少した人は、維持した人に比べてうつである相対リスクが1.3-1.5倍高い

活動頻度の変化とうつの関係



多変量ロジスティクス回帰分析を実施
 目的変数：うつ（GDS点数5点以上：1、未満：0）
 調整変数：年齢、性別、婚姻状況、就労状況、喫煙、飲酒、教育歴、治療中の疾患有無、IADL

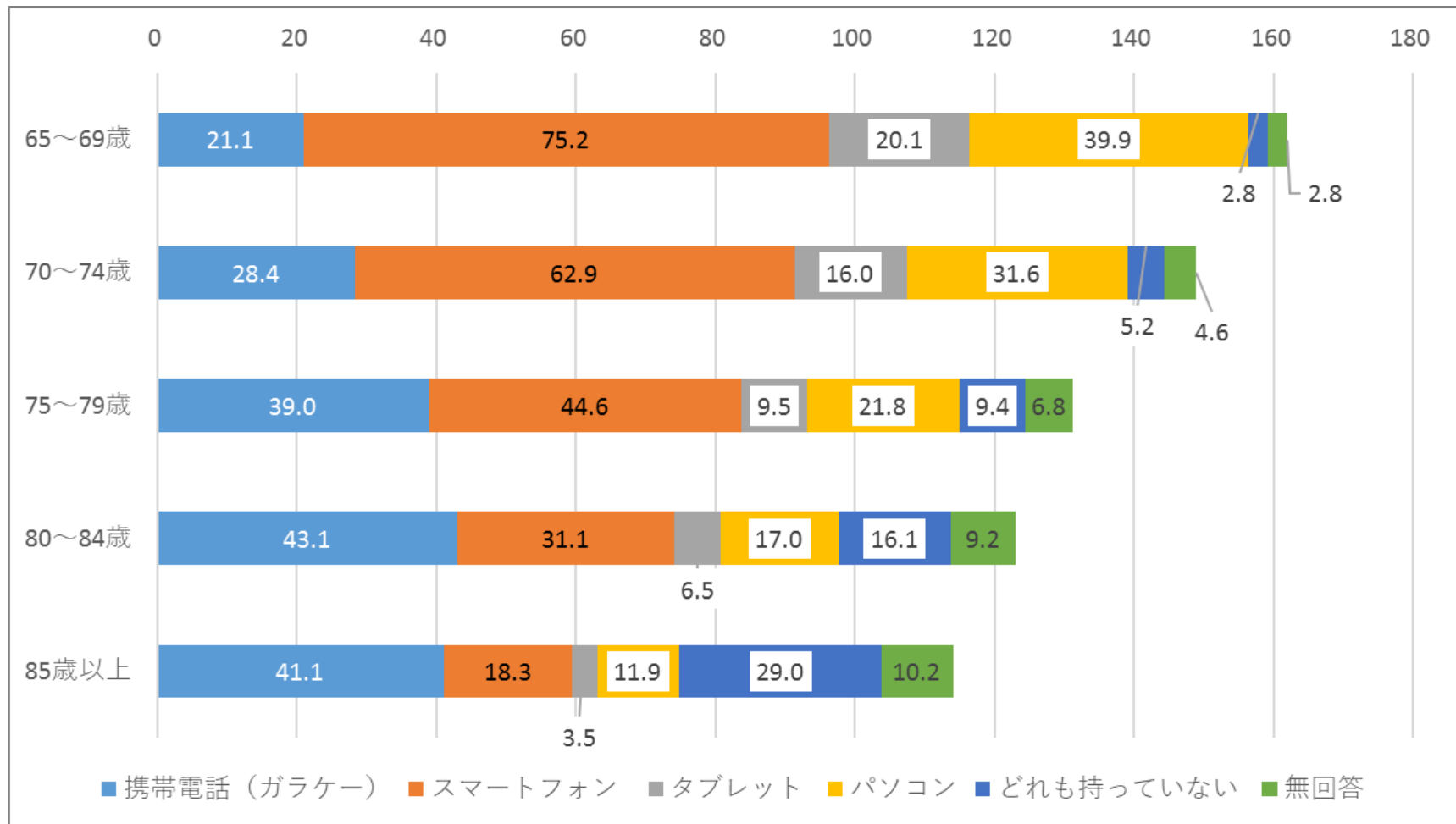
まとめ

- 自粛生活により3~5割の高齢者が対面交流や社会参加の頻度が減少した。
- 活動頻度が減少した高齢者は、維持した高齢者に比べて要支援・要介護リスク、フレイル、うつであるリスクが高い。
- 今回の調査は一時点のものであるため、自粛生活により活動頻度の減少が高齢者の健康に悪影響を与えたのかまでの因果関係は不明である。今後、新型コロナ流行による新しい生活に合わせた介護予防の検討が必要であると考えられる。

3. インターネットを使って高齢者の孤立をどの程度解消できるか

(参考)

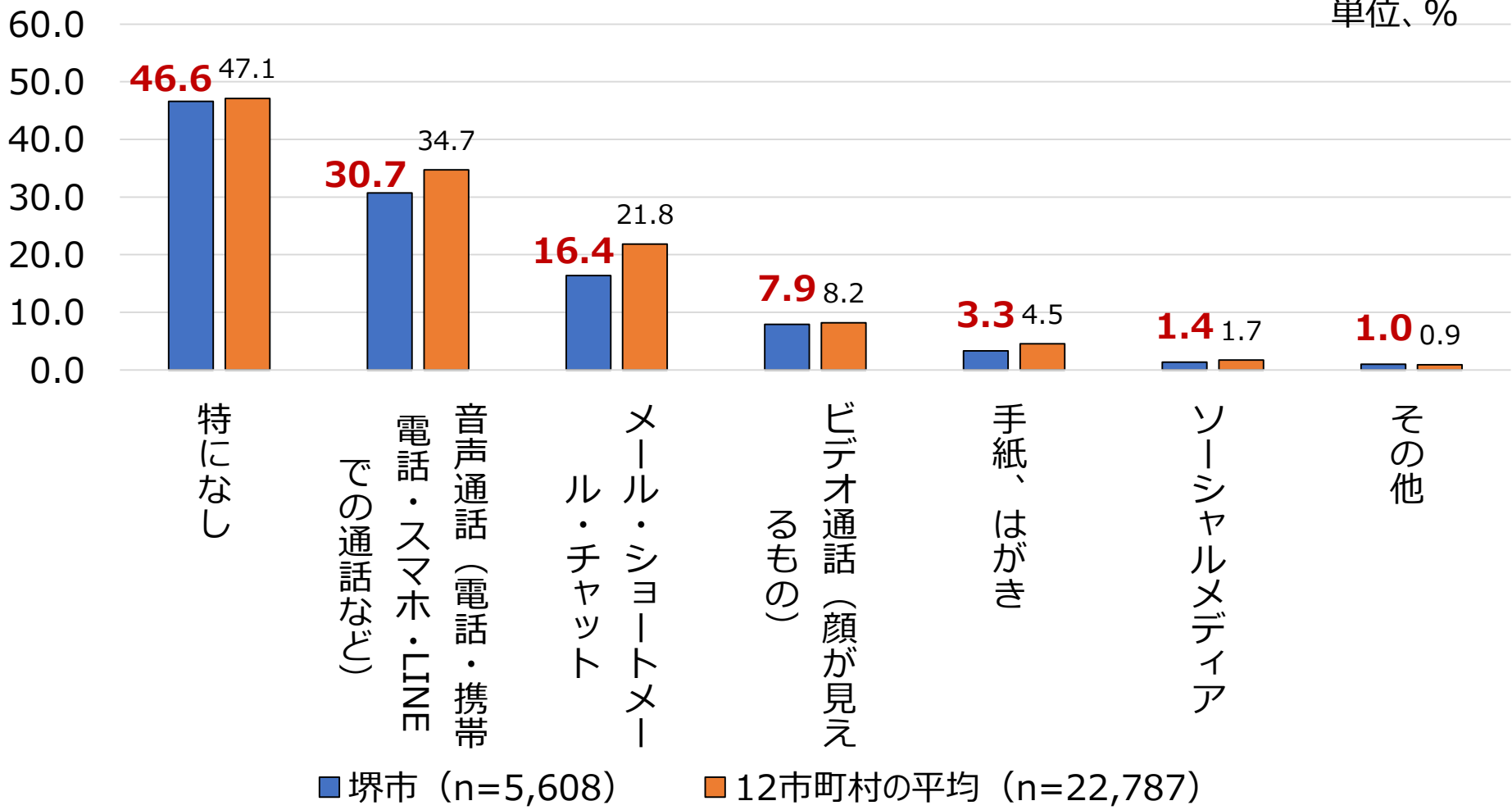
年代ごとの携帯電話（ガラケー）、スマートフォン、タブレット、パソコン所有率【年代ごと】（複数回答可）



新型コロナ流行期に非対面コミュニケーションツールの利用が増えた人は53.4%

新型コロナ流行期に利用が増えたもの（複数回答）

単位、%

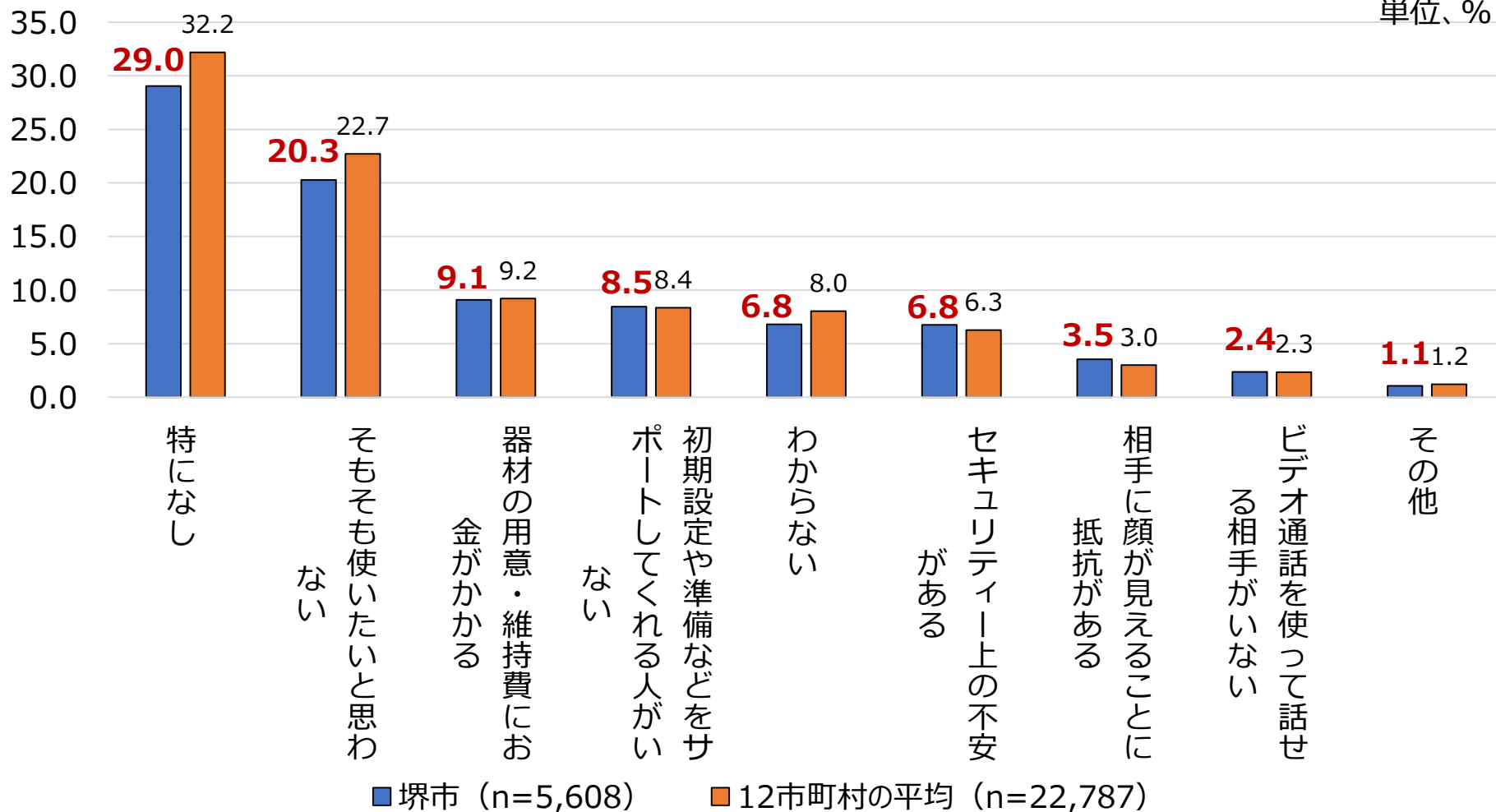


日本老年学的評価研究機構より

「特に課題がない」と回答した高齢者が29%

ビデオ通話（顔が見えるもの）を使い始めるときの課題（複数回答）

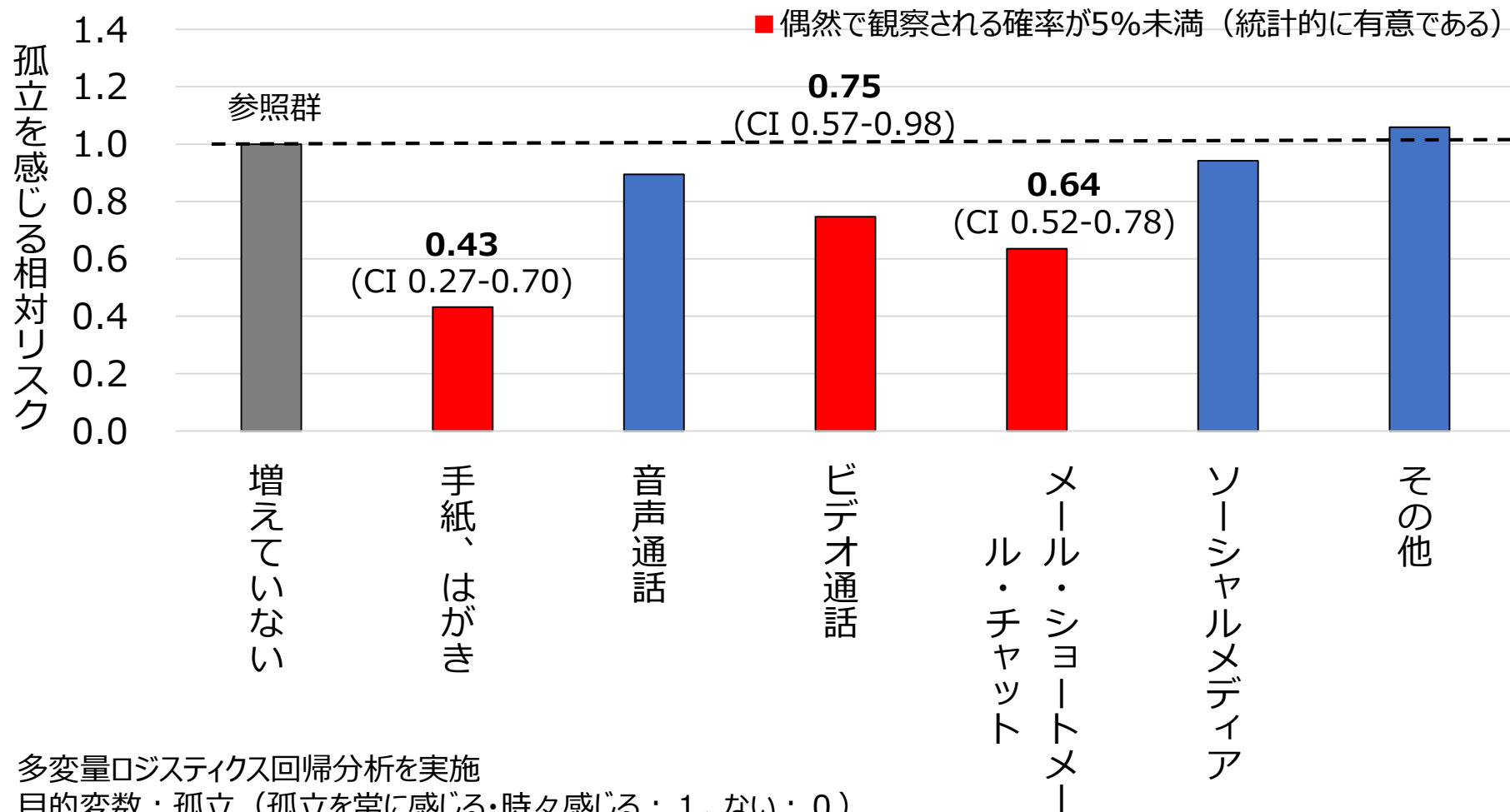
単位、%



日本老年学的評価研究機構より

手紙・はがき、ビデオ通話、メール・ショートメール・チャットの利用が増えた人は、それらの利用が増えていない人に比べて孤立を感じる相対リスクが25-47%低い

利用頻度の変化と孤立の関係



多変量ロジスティクス回帰分析を実施

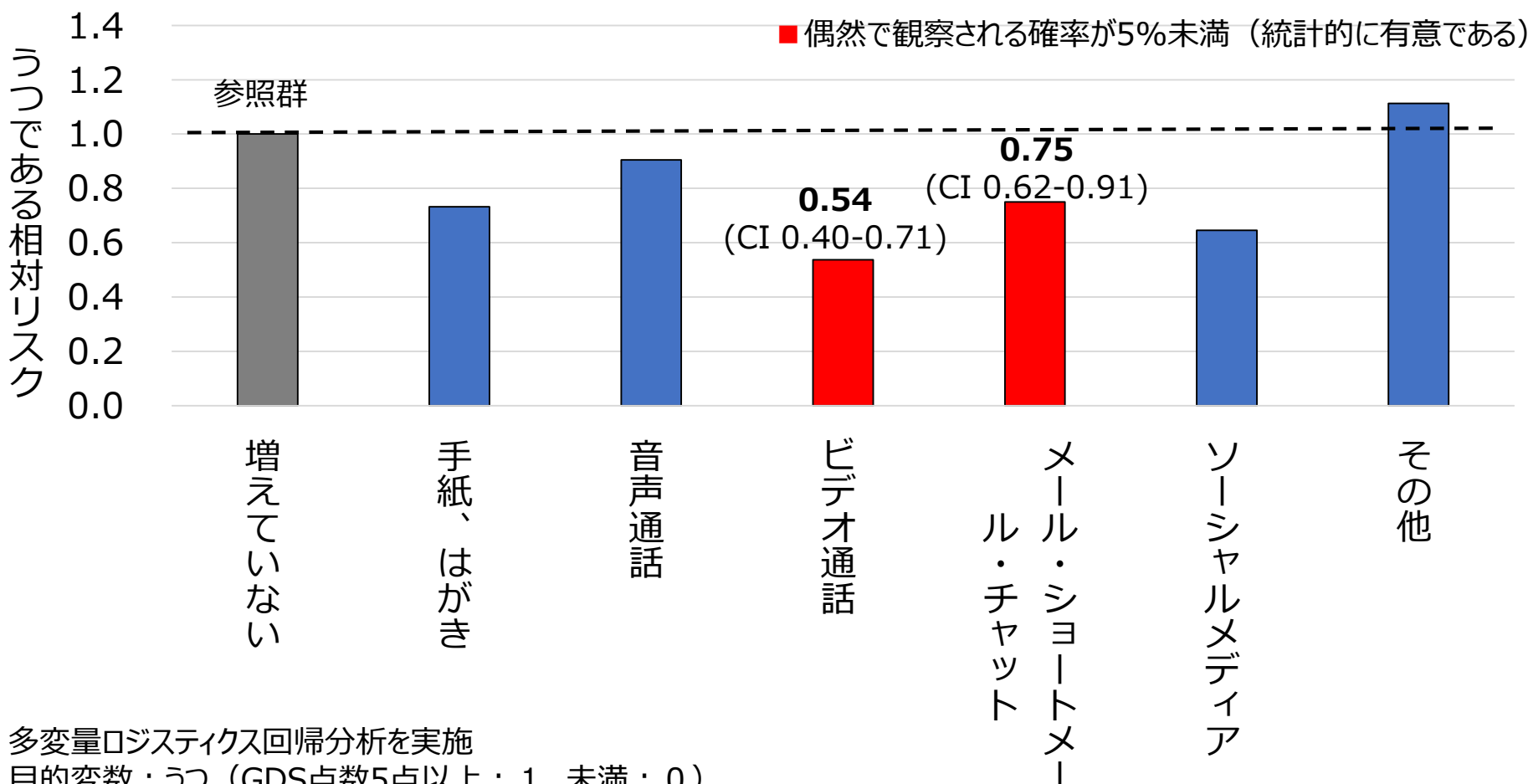
目的変数：孤立（孤立を常に感じる・時々感じる：1、ない：0）

調整変数：年齢、性別、婚姻状況、就労状況、喫煙、飲酒、教育歴、治療中の疾患有無、IADL

音声通話は電話・携帯電話・スマホ・LINEでの通話など、ビデオ通話は顔が見えるもの

ビデオ通話、メール・ショートメール・チャットの利用が増えた人は、それらの利用が増えていない人に比べてうつである相対リスクが25-46%低い

利用頻度の変化とうつの関係



多変量ロジスティクス回帰分析を実施
 目的変数：うつ (GDS点数5点以上：1、未満：0)
 調整変数：年齢、性別、婚姻状況、就労状況、喫煙、飲酒、教育歴、治療中の疾患有無、IADL
 音声通話は電話・携帯電話・スマホ・LINEでの通話など、ビデオ通話は顔が見えるもの

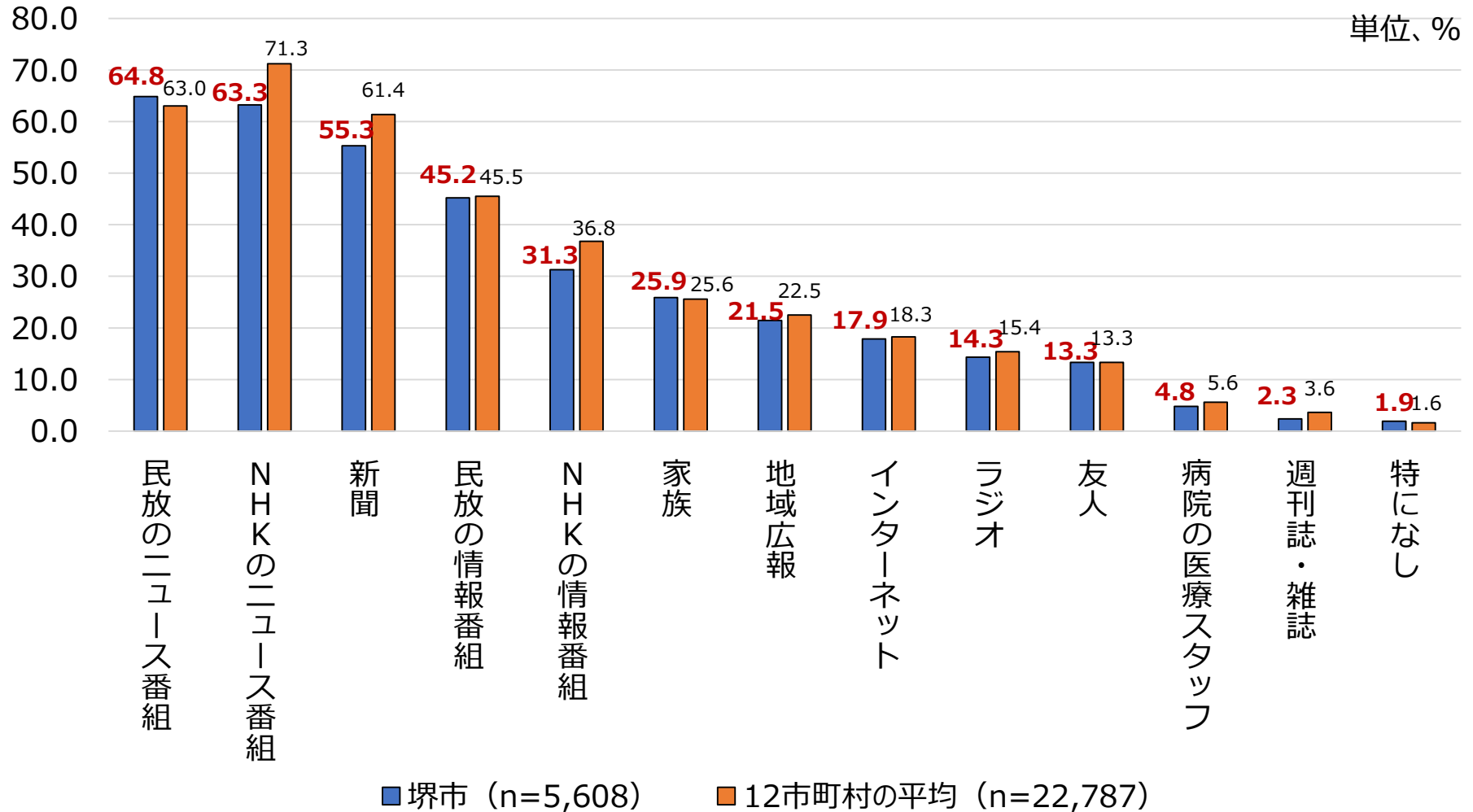
まとめ

- 新型コロナが流行している間、直接会わなくても交流ができるツールの利用が増加した高齢者が5割以上を占め、自粛生活中に非対面交流を行っていることが示された。
- ビデオ通話、メール・ショートメール・チャットの利用が増えた高齢者は、増えていない高齢者に比べて孤立やうつであるリスクが低い。
- ビデオ通話導入の障害を聞いた項目では、「特に課題がない」と回答した高齢者が約3割を占めていました。このような高齢者に非対面交流の利点を伝えることや利用のきっかけを作ることでビデオ通話の利用者が増え、音声通話などと合わせて、より多様な外出自粛下における新たな健康づくり施策検討を進めることができると期待される。

4. 高齢者は新型コロナに関する情報をどこから得ているのか

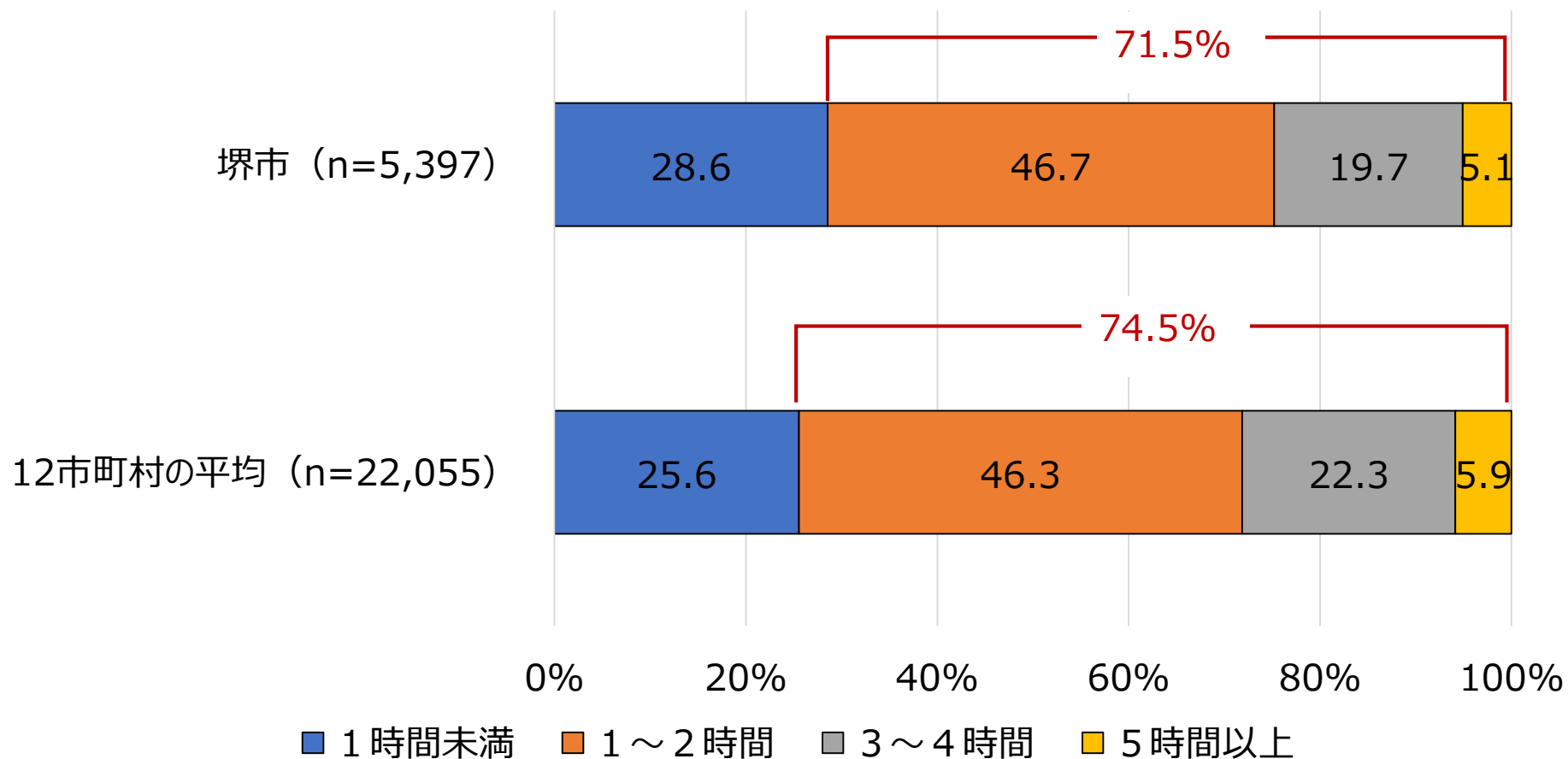
最も新型コロナに関する情報を得ているのは「民放のニュース番組」

最も参考にしてきたメディアや人（複数回答）



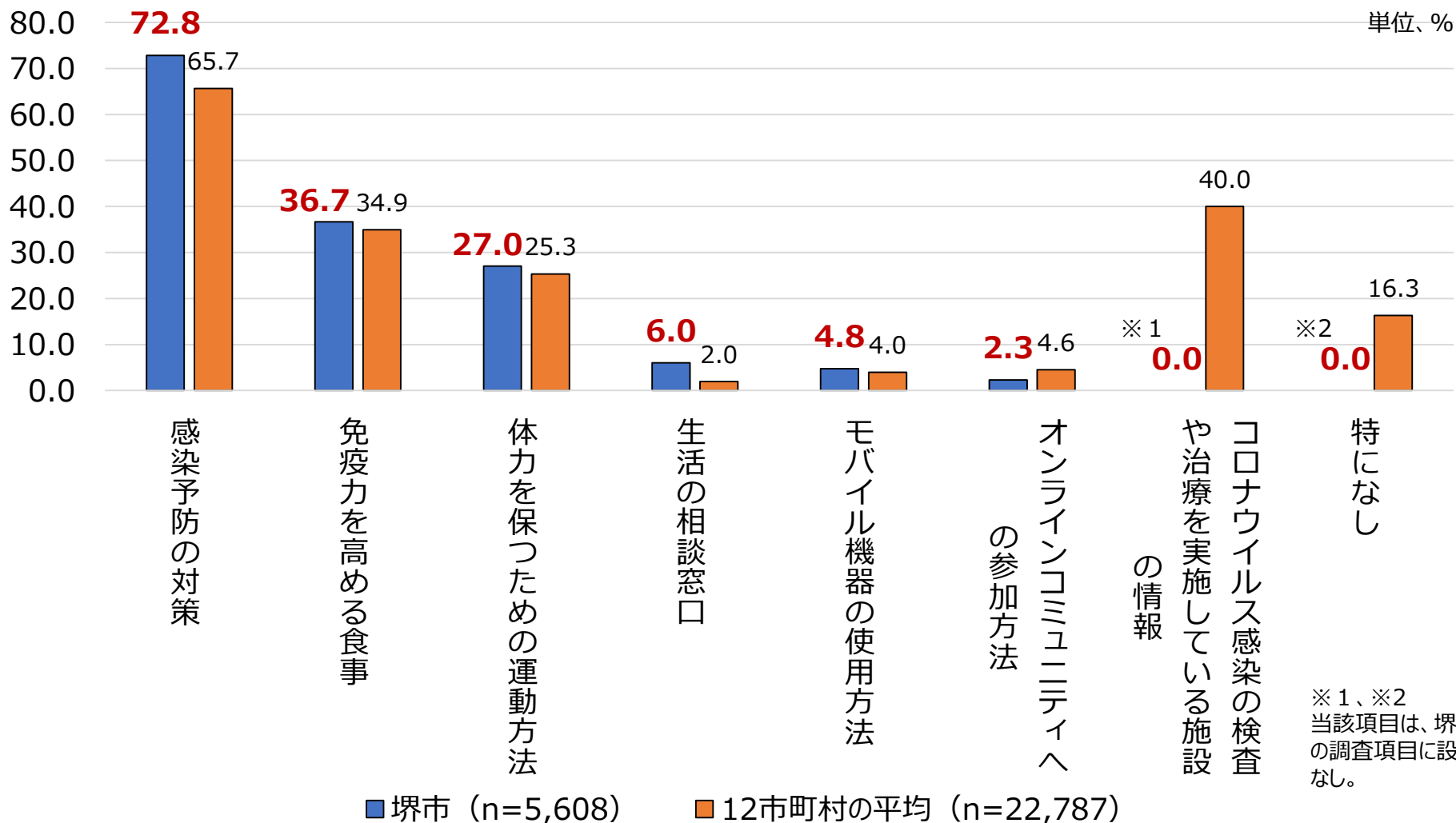
新型コロナウイルスに関するテレビ番組（NHK、民放）を1日1時間以上視聴している人は71.5%

新型コロナウイルスに関するテレビ番組（NHK・民放）を
1日どれくらいみていましたか



最も欲しいと思った情報は、「感染予防の対策」

緊急事態宣言期間中に欲しいと思った情報（複数回答）



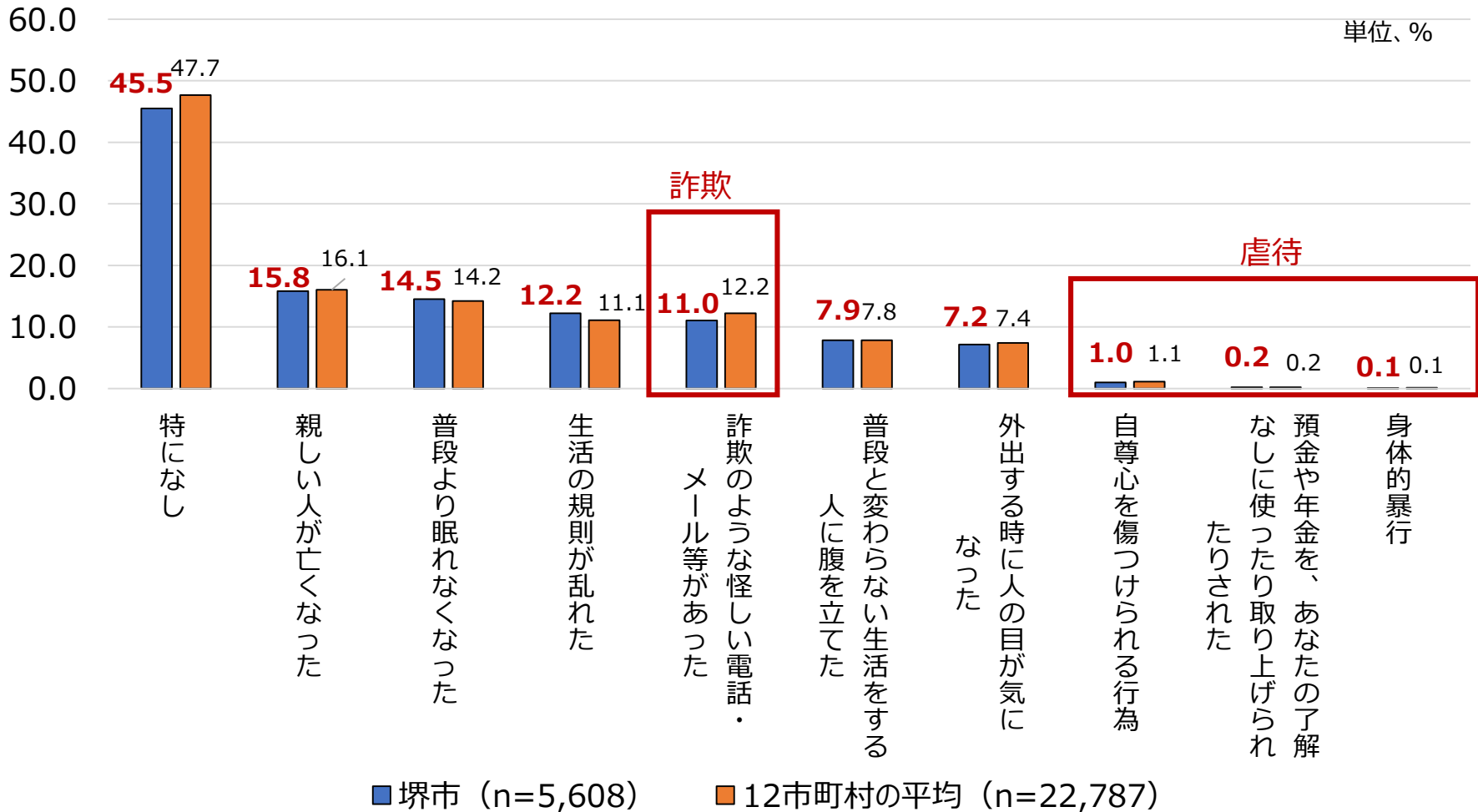
まとめ

- 最も新型コロナに関する情報を得ているのは「民放のニュース番組」であった。
- 緊急事態宣言期間中に最も欲しいと思った情報は「感染予防の対策」であり、食事や運動の健康に関する情報の順が多かった。

5. どのような属性の高齢者が虐待や詐欺被害に遭いやすいか

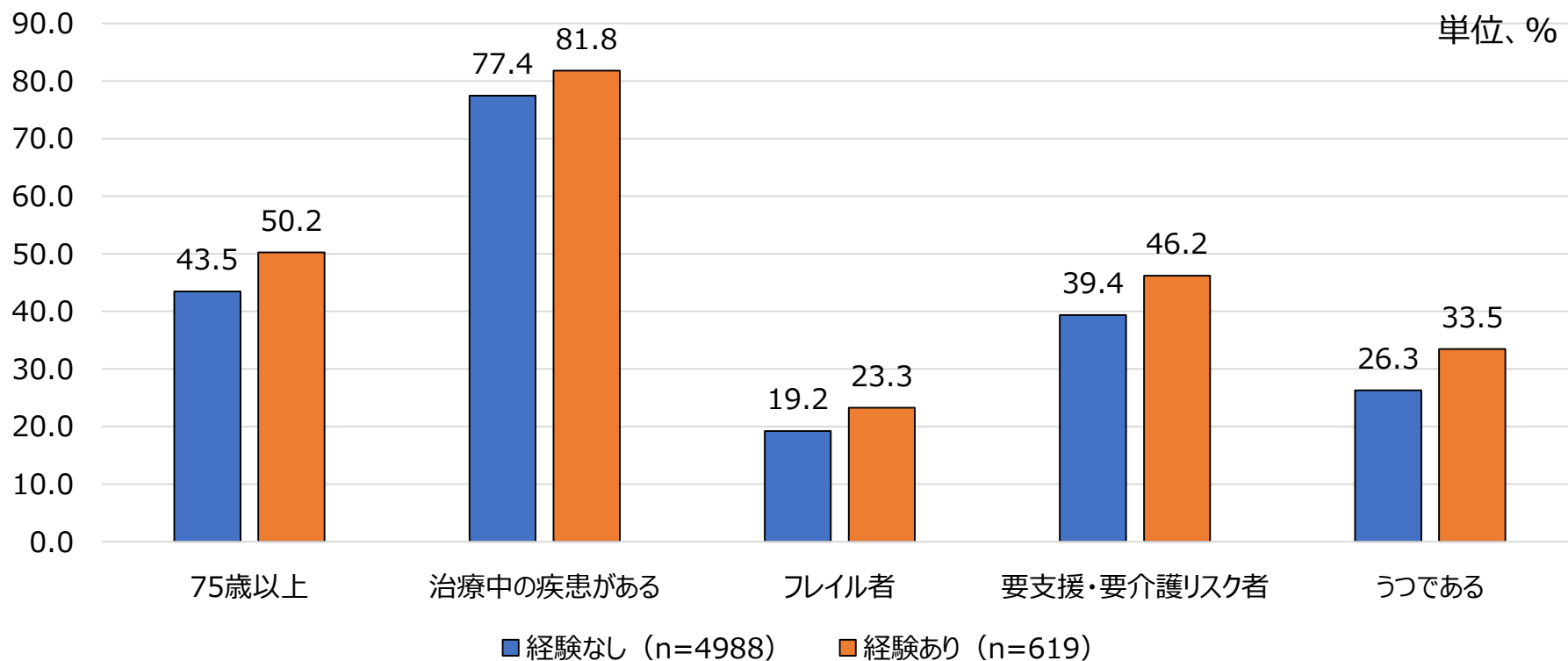
緊急事態宣言期間中に虐待は0.1~1.0%、詐欺のような連絡は11.0%の高齢者が経験

緊急事態宣言期間中に感じたり経験したりしたこと（複数回答）



どのような属性の高齢者が詐欺のような電話・メール等を経験したのか

「経験していない高齢者」に比べて「経験した高齢者」の統計的に有意な特徴がみられた属性

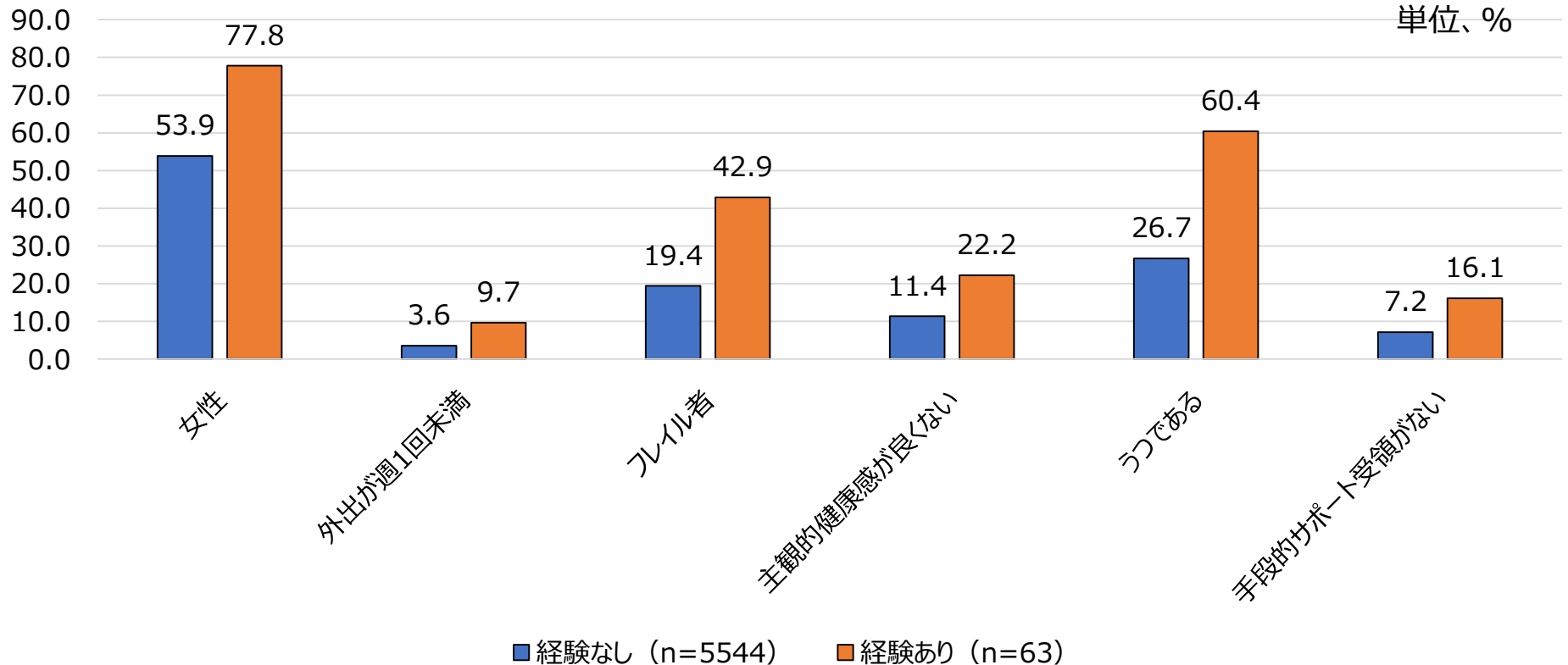


※性別、教育歴、婚姻状況、就労状況、IADL(自立度)、認知機能低下、友人知人と会う頻度、情緒的サポート受領、手段的サポート受領では関連がみられなかった。

※カイ二乗検定、各項目の無回答者を除いて集計、フレイル：基本チェックリスト8点以上、要支援・要介護リスク者：要支援・要介護リスク評価尺度17点以上、うつ：GDS5点以上

どのような属性の高齢者が虐待を経験しているのか

「経験していない高齢者」に比べて「経験した高齢者」の統計的に有意な特徴がみられた属性



※年齢、教育歴、婚姻状況、治療中の疾患、IADL(自立度)、要支援・要介護リスク者、友人知人と会う頻度、情緒的サポート受領では関連がみられなかった。

※カイ二乗検定、各項目の無回答者を除いて集計、フレイル：基本チェックリスト8点以上、うつ：GDS5点以上

まとめ

- 緊急事態宣言期間中に虐待は0.1～1.0%、詐欺のような連絡は11.0%の高齢者が経験していた。
- 実際に詐欺被害に至っているかは不明であるが、高齢や虚弱な層で詐欺のような怪しいメールや電話等を経験されていたことは、高齢、虚弱な人ほど詐欺のターゲットにされやすいことを示唆している。
- 虐待を経験した高齢者では、経験していない高齢者に比べて「女性」、「フレイルやうつが疑われる人」、「主観的健康度が良くない人」、「手段的サポートが得られていない人」の割合が高かった。