



高齢者にとって認知症になりやすい、そして進行しやすいということですが、引きこもれば感染リスクは最小限に抑えられる。だが、人との接触がない生活は、認知症リスクをグンと増やすことに他ならない。一方で、東京医科大学の福島教授はこんなリスクを指摘する。「座る時間が長い生活では糖尿病のような代謝性疾患のリスクが高まります。また高齢者の場合は、筋肉の量が低下すると、サルコペニア（全身の筋力や身体機能が低下すること）につながる可能性もあるのです」

森田氏が語る。「身体の抵抗力を高めることを意識して欲しい。質の高い十分な時間の睡眠を取り、バランスの良い栄養を摂り、疲れすぎないこと。水分は、喉の渇きを自覚する前に小まめに摂ること。脱水傾向を回復し、発熱にも対応できま

「入浴にはリラククス効果もある。シャワーで済ますのではなく湯舟に浸かってください。入浴のタイミングは就寝の1〜2時間前が望ましい。その間に体温がゆっくり下がり、リラククス状態になる副交感神経が優位になるからです。ただし、熱いお湯は熱中

「全く身体を動かさないと、運動不足によるロコモティブ症候群（運動器症候群）に陥る恐れもあります。加齢と運動不足によって骨や筋肉の機能が低下することですが、悪化すると介護が必要になる場合もある」（森田氏）

「室内の運動法としてはスクワットがお勧めです。両足を肩幅ほどに広げてスクワットを行うのですが、膝は曲げすぎないこと。腰を落とす時はできるだけゆっくりと。呼吸は鼻から吸い、口から吐く。膝を伸ばす時はゆっくりでなくて構いません。朝晩、各二十回位続けて下さい」



コロナ禍でも長生き!

# 高齢者健康維持のためのQ&A

長引くステイホームは、高齢者にとって筋力や認知機能低下のリスクになりかねない。そこで健康を維持するための対策術をQ&Aにまとめた。



**Q1** なぜ高齢者は重症化のリスクが高いのか？

厚生省によると二〇二〇年六月以降に陽性と診断された人の中で、重症化した割合は、五十代以下は〇・三%だが、六十代以上は八・五%。死亡する割合は、五十代以下は〇・〇六%とわずかだが、六十代以上は五・七%と跳ね上がる。「高齢になればなるほど免疫機能が衰え、持病を持つ割合も増えるので、ウイルスに対する抵抗力が弱くなる。また一度侵入を許すと、その増殖を抑えるのも難しくなるのです」（愛知県立大看護学部・清水宣明教授）

高齢者は基礎疾患を持つ割合が高いことも要因の一つだ。公立陶生病院感染症内科・武藤義和主任部長はこう言う。「BMI三〇以上の肥満は高リスク。糖尿病も通院して血糖値をコントロールできていれば大丈夫ですが、放置している人は危険。糖

尿病は健常者に比べ、三〜四倍の死亡リスクがある」国立国際医療研究センターが六千人超の患者を分析したデータによれば、死亡要因のトップ3は（カッコ内は死亡した割合）、

- ①心疾患（二〇%）
- ②腎機能障害（二八%）
- ③脳血管障害（二七%）

一方、疾患がない患者の死亡率はわずか二%。つまり心臓や腎臓に持病を抱えていると死亡リスクが十倍以上も高まるのだ。「あらゆる疾患をコントロールしておくことが大事です。定期的な検査やフオロイを受けておけば、コロナによる重症化リスクは軽減されると思います」（同前）

**Q2** 高齢者にとってステイホームはリスクになる？

医師でジャーナリストの森田氏が語る。「対人コミュニケーションが乏しい高齢者は、アルツハイマー型の発症率が八倍高くなると報告されています。コロナ禍の現状は、高



予防策として有効なのは、人間の筋肉の七割を占める下半身のトレーニングだ。糖尿病・生活習慣病の専門医、梶山内科クリニックの梶山静夫院長が助言する。「室内の運動法としてはスクワットがお勧めです。両足を肩幅ほどに広げてスクワットを行うのですが、膝は曲げすぎないこと。腰を落とす時はできるだけゆっくりと。呼吸は鼻から吸い、口から吐く。膝を伸ばす時はゆっくりでなくて構いません。朝晩、各二十回位続けて下さい」

東京医科大学の菊池宏幸講師が語る。

「体を動かさなくなり、筋力も落ち、何をやるにも疲れやすくなる。食事にも気を使わなくなるので、体重も落ちる。何をやるのも億劫になる。これを『フレイル(虚弱)』と言います」

そのまま放置しておく、要介護状態や認知症にもなりかねない。

前出の福島講師が続ける。「フレイルは元の健康な状態にギリギリ戻せるターニングポイント。その兆しを見逃さないことが大事。一つの目安としては、体重が半年間で二キロから三キロ減ってしまうこと。歩くスピードが落ちるので、赤になる前に渡っていた横断歩道が、渡れなくなることも、セルフチェックポイントの一つです」

フレイル予防にはとにかく散歩がいい。そう力説するのは、池袋大谷クリニック・大谷義夫院長だ。「十五分でも三十分でもいいので、日の当たる時間、暖かい場所を選んで散歩しましょう。日光に当たると

骨を強くし、免疫力向上に役立つビタミンDが作られます。歩くことで、肥満や糖尿病、脂質異常症などの予防にもなります」

日常生活の中で自然と身体を動かすことも重要だ。「おススメは家事。掃除などはかなりエネルギーを使います。家にずっといると、細かな汚れに気づいたりしますよね。部屋の模様替えをしたくなったりもする。そうしたタイミングを意識して、家事で身体を動かしましょう」(福島氏)

## Q5 日光浴の意外な効果とは?

ビタミンDは免疫機能を調整するため、コロナをはじめ、感染症予防も期待できる。ビタミンDの推奨摂取量は一日あたり十五マイクログラム、七十一歳以上なら二十マイクログラムだ。このうち食事で摂取する目安量は八・五マイクログラム。残りは日光浴などで補うことができる。

「地域によって紫外線の量



に差はありますが、冬の昼間に三十分から一時間ほどは、自宅の窓やカーテンをあけて陽の光を浴びるようにしましょう」(同前)

理想は外での散歩だが、庭やベランダに出て、ゆっくり洗濯物を干すだけでも効果がある。

前出の大谷医師が触れたように、日光浴はフレイル予防にも効果的だ。

体重の減少や筋力の低下だけがフレイルの兆候ではない。「理由なく疲れる」「長時間ぼーっとする」「考えることが面倒」と感じたらフレイル予備軍だ。そこで日光浴をすると、脳内で

「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンという物質が活性化され、精神の安定につながるのである。

## Q6 独居の高齢者に対して家族はどうすべきか?

自粛生活で他者との交流が途絶えると、特に独居の高齢者は認知機能の低下やうつを招く危険性がある。

国立環境研究所の谷口優主任研究員が語る。「自宅でテレビ電話を駆使して社会的な交流を図るとよいでしょう。オンライン上での対面でも、得られる認知的な刺激は実際に会うのと大きく変わらないと考えられています」

老人ホームなど入居系の施設では面会制限を設けているところも多いが、介護・暮らしジャーナリストの太田差恵子氏は、高齢者を元気にするのはやはり家族とのコミュニケーションだと強調する。

「最近ではオンラインの面会を取り入れている施設も多く、国も推奨しています。

## Q7 介護施設でコロナ対策はできているのか?

介護の必要な高齢者、ならびにその家族にとって、高齢者施設でのクラスター発生のニュースは大いに気になる。利用に二の足を踏

んでいる人も多いはずだ。

施設では、どのようなコロナ対策が講じられているのか。施設のコンサルを行っている、タムラプランニング&オペレーティングの田村明孝代表が話す。

「入居者本人が外に出てウイルスに罹患するリスクより、外部からウイルスが持ち込まれて感染する事の方が多い。そのため、家族の見舞いの制限はもちろん、外部から人を招いてのイベントやサークル活動も、殆ど中止しています。新規入居者の見学も一日一組などに絞っている施設が多い」

母が施設に入居しているという森田氏が続ける。「緊急事態宣言下では面会禁止でした。いまは会えますが、人数は一人か二人。居室ではなくロビーでアクリル板を置き、マスクして十五分以内です」

だが、それでもクラスターが多発している。「感染症患者が入る病院の陰圧室での感染拡大を防ぐための米疾病予防管理センターの基準では『十分以内』に一回、部屋全体の空気全

部を入れ替える換気』を推奨していますが、多くの施設では換気が不十分。もし感染者がいてウイルスを含むエアロゾルを出している」と、施設内に回ってしまうのです」(清水氏)

実は施設のタイプによって、発生数に差がある。「感染者十名以上をクラスターとして、弊社が独自に集計しているデータがあります。十一月末までの施設のタイプ別発生数を見ると、介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)が三十五件、介護老人保健施設(老健)が三十件、デイサービスが三十件。この三タイプがトップ3です」(田村氏)

なぜこの三タイプで多発しているのか。「特養や老健は四人部屋など大部屋のところが多く、デイサービスは外部との接触が避けられないためでしょう」(同前)

外部との接触が制限され、個室型の住宅型有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅で発生したクラスター数は、それぞれ七件、五件だったという。

## Q8 在宅介護サービスの利用は控えるべきか?

感染を恐れてデイサービスを利用しなくなると、高齢者は体調悪化に直面することになる。

「これまで例えば週二回デイサービスでサービスを受けていた人が、受けられなくなると介護度は悪化していく。最悪の場合、それを機に寝たきりになることもあります」(田村氏)

たとえば、入浴。一人で

スを利用していただけの人が我慢するのは、健康面からも非常によくはないという。

それでもデイサービスを利用したくない場合は、「自宅で訪問入浴サービスを利用するのがいいでしょう。介護保険のコストがやや高めなため、要介護度の低い方では普段利用者が少ない。ただ一人当たりの入浴時間が定められていて他の方と一緒にいるデイサービスよりも一人でゆっくり入浴できますし、この特別な状況下では、積極的に使うべき」(早坂氏)

介護に詳しいライターの浅井郁子氏もまた、積極的な活用を考えることが大事だと語る。

「私の八十代の母は、コロナでデイサービスの利用を控えていましたが、その結果、食欲がなくなり、足腰も衰え、歩行器が必要な時期もありました。ところがコロナがちょっと落ち着いたタイミングで利用を再開し、リハビリをしたら、体力も戻ってきました。今はコロナ対策をし



初出『週刊文春』2020年6月18日号～2021年1月21日号