

早稲田大学 人間科学学術院 人間科学会 諸費用補助成果報告書 (Web 公開用)

申請者 (ふりがな)	伊藤 希子 (いとうのりこ)
所属・資格 (※学生は課程・学年を記載。卒業生・修了生は卒業・修了年月も記載)	人間科学研究科修士 1 年
発表年月 または事業開催年月	2022 年 8 月
発表学会・大会 または事業名・開催場所	第 63 回日本社会医学会総会
発表者 (※学会発表の場合のみ記載、共同発表者の氏名も記載すること)	伊藤 希子
発表題目 (※学会発表の場合のみ記載)	COVID-19 流行下における高齢者の生活習慣の変容
発表の概要と成果 (抄録を公開している URL がある場合、「概要・成果」を記載した上で、URL を末尾に記してください。また、抄録 PDF は別途ご提出ください。なお、抄録 PDF は Web 上には公開されません。)	
【目的】 COVID-19 の世界的流行により、日本では 2020 年 4 月に初となる緊急事態宣言が発令された。不要不急の外出を控えること、休校措置、在宅勤務の推奨などライフスタイルに大きな変化が生じた。こうした COVID-19 流行下による人々の生活習慣と健康との関連については、研究の蓄積がされつつある。本研究では、特に高齢者を対象として、COVID-19 流行下における生活習慣の変容とその関連要因について明らかにすることを目的とした。 【方法】 対象者は、調査目的・内容に同意した要介護認定を受けていない地域在住の 75 歳以上の高齢者 6 名 (女性 4 名、男性 2 名)、居住形態は、独居 3 名、同居 3 名であった。機縁法により収集した対象者それぞれに 60 分程度半構造化インタビューを行った。得られたデータは SCAT を用いて分析した。 【結果】 COVID-19 流行前と比較して、他者との関わりの希薄化 (習い事・旅行・外食などの自粛) 6 名、ICT 機器の利活用スキル獲得 (スマートフォンやパソコンを使用したメールや会話の機会の創出・増加) 3 名、新たな運動習慣 (ラジオ体操、犬の散歩) 5 名、新たな食習慣 (多様な食品の摂取と間食の回数増加) 4 名であった。 【考察】 本研究の結果から、COVID-19 流行前と比較して、COVID-19 流行下では、高齢者の生活習慣にプラス・マイナス両面での変容がみられた。木村らは、COVID-19 流行下では、特に運動時間の減少や友人・知人とのコミュニケーションの低下などを報告している¹⁾。斎藤らは、高齢者の健康を維持・向上するためには、外出や他者との交流、身体活動・運動や社会参加が重要であると述べている²⁾。 本研究では、人数は少ないものの COVID-19 流行前と比較して、流行中でも前述のような高齢者の健康を維持・向上するために重要と言われる行動の変容がみられた。COVID-19 流行による逆境ともいえる状況に対応できる人について谷口は、過酷な環境や状況の中でもそれに負けずに前向きに進んで行く力 (レジリエンス) が必要であると報告している³⁾。また、石井は、「レジリエンスは誰でもが学習し発達させることができるものである」と述べている⁴⁾。本研究では、主観的な評価ではあるが、運動時間の減少や友人・知人とのコミュニケーションの低下などの生活習慣に大きな変化はみられなかった。今後はウェアラブルデバイス等を用いた客観的な指標による COVID-19 流行下の生活習慣の変化の分析やレジリエンスの高い人の条件について検討する必要がある。	

※無断転載禁止