

## 【参考1】

### ■フレイルの専門家 桜美林大学大学院教授 鈴木隆雄先生に聞く「時代背景と電動車いすの可能性」

コロナ禍により、高齢者も外出が減っています。新型コロナウイルスの感染拡大により自粛要請が出た際には、身体的活動量が減少傾向にあったと言われています。今回の調査結果を見ても、“外出が減った”方が約 7 割と、多くの方の外出機会が減ってしまったことが分かりました。高齢者は、自粛によって生活全体が不活発になりやすく、今までできていたことにまで支障が出てしまう可能性もあります。また、フレイルは、身体の衰え(身体的フレイル)だけではなく、メンタルや社会的な要素も絡み合い加速しやすくなります。出かけることをためらっている方も多いかもしれませんが、外出は足腰の衰えを防ぐだけではなく、脳に刺激を与えるため、認知機能の活性化、心肺機能の向上、筋肉や骨の維持などの点からも非常に重要となります。



桜美林大学大学院教授  
鈴木隆雄先生

また、ご高齢になると、関節痛や、体力、あるいは気力の問題など、外出に対するハードルは徐々に増加し、そのために心身機能低下となって、転倒による寝たきりのリスクも高まります。「電動車いす(および車いす)」を“筋力が低下してしまう”と考え敬遠する方もいるようですが、外出へのハードルを下げるためであれば、「電動車いす」「シニアカー」などのパーソナルモビリティを、安全性を確認した上で、上手に活用することも有効だと考えています。外出が億劫になったり、転倒や事故などが怖かったりして、外出を控えてしまうのであれば、パーソナルモビリティを活用し好きなところに出向き、好きな方と話す機会を多く作ることをお勧めします。後期高齢者が増加する中、運転や健康への不安を含め、今後の移動手段の確保はとても重要な課題となります。パーソナルモビリティは、それらの課題を解決してくれる可能性が大きいと思います。これからの時代のニーズに応える「新しい移動手段」として、ポジティブに活用し、楽しい生活をより長く送って頂けたらと思います。

\*フレイル:日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty(虚弱)」の日本語訳。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られますが、適切な対応で健康な状態に戻ることでできる状態のことを指します。

#### 鈴木 隆雄(スズキ タカオ)

桜美林大学大学院教授。同老年学総合研究所所長。国立長寿医療研究センター理事長特任補佐。1976年札幌医科大学卒業。1982年東京大学大学院理学系研究科博士課程修了(理学博士)。札幌医科大学助教授。東京大学大学院客員教授。東京都老人総合研究所室長、同部長、同副所長、国立長寿医療研究センター研究所長を経て、2015年より現職。専門は老年医学、疫学、古病理学。厚生労働省社会保障審議会介護保険部会、専門委員等を務める。日本サルコペニア・フレイル学会 理事。著書は、「超高齢社会のリアル(2019年、大修館書店)」他多数。