

高齢者の閉じこもり

閉じこもりの定義はさまざまで現在でも統一されたものはありませんが、栗東市が平成28年12月に65歳以上の市民に行なった調査では週1回以下の外出頻度の人の割合は、介護認定を受けていない人で12%、要支援認定を受けている人で38%でした。閉じこもりとなる原因には身体的、心理的、社会・環境的要因などさまざまな要因があり、これらが複雑に絡み合っています。

●閉じこもりがもたらすリスク

①心身機能の低下

在宅の高齢者を30か月追跡した調査※では、要介護の発生は、非閉じこもり高齢者からは74%、閉じこもり高齢者からは25%と閉じこもり高齢者からの発生が有意に多くなっていたとの報告があります。（※渡辺美鈴、他、日本老年医学雑誌、42：99-105、2005）

②生きがいの低下

誰とも話さない、近所づきあいをしない、人から「ありがと」と言われることが少なくなるといった状況が続くと生きがいを喪失したり、生活に不安を感じることもつながります。

③社会的孤立がもたらす孤独死

同居世帯であっても一人でいるときに亡くなることはありますが、近隣などとのつながりがないと発見されるのに時間がかかることがあります。

④高齢者の消費者被害

被害を防ぐには、疑わしい電話などがあつたときに、ちよつとした相談ができる場や人間関係があることが重要です。

●閉じこもり状態は改善が望める状態像

前述の①～④のようなリスクがある一方、特別な介入を行ったわけではないのに、16%の閉じこもり者は自立へと改善が見られたとの報告があります（蘭

牟田、1998）。閉じこもりは、要支援・要介護・死亡のハイリスクと位置づけることができますが、必ずしも悪化していくばかりではなく、改善の望める可変的な状態であると考えることができ、つまり、積極的な支援を行うことで非閉じこもりへと改善する可能性を高くすることができるといわれています。

●予防には「地域とつながる」がポイント。

元気なうちは自動車や自転車で広い範囲を移動できますが、徐々に行動範囲が狭まっていきます。虚弱になつてからは地域の集い場に出にくいという声もよく聞かれることから、元気なときから近隣地域と交流を保つておくことが重要と考えられます。

栗東市内でも地域サロンも広がっていますが、毎週集える場が全ての地域に十分あるとはいえない状況です。次のような取り組みが各地で広がることが閉じこもり予防、地域支え合いのきっかけにつながるでしょう。

●地域の集い場の取り組み事例

☆事例①サロン・ドゥ・西浦

子どもが大きくなると地域で交流する機会も少なくなる、また、なにかの機会が集まっても「お昼の準備で帰らな」ということも多かったため、「じゃあ、うどんでもどうぞ」と軽食喫茶を始められました。平成14年から続いているこの取り組みは、毎週月曜日に自治会館で行なわれています。男性もお食事なら参加されたり、若い子育て世代や近くで仕事をされる人も来られる地域の集い場となつています。

自治会のボランティア数名で運営しておられ、ボランティアの人によつて出せるメニューが変わらないよう当



初から「うどん、そば、おにぎり、サラダ、コーヒー」などに限定していますが、食事を通して毎週賑わっています。

☆事例②いきいき百歳体操

筋力運動による効果だけでなく、毎週集うことでお互いの「見守りの場」や「情報交換の場、ちよつとした相談の場」、「楽しみの場」にもなっています。

☆事例③新潟県の「地域の茶の間」

小さい子どもからお年寄りまで、車椅子の人、認知症の人、目や耳が不自由な人など障がいの有無に関わらず、だれもお互いに助け合いながらそれぞれ好きなことをして過ごす場が新潟県を中心に広がっています。

新潟市内の有償による市民相互の助け合い活動の事務所が、活動をするなかで家族としても孤独な高齢者が多いことに気付き、子どもから高齢の方まで1時間でも1日でもいれる場所が必要と感じ1997年に「地域の茶の間」を開催されました。代表の方は、居場所作りを目的とするだけでなく、お互いの不自由さを知り、できることを進んでやり、自然に助け合いがなされる地域づくりが大切と考えておられます。



この活動に賛同した住民等が同様の居場所作りを行なわれ、今では、新潟県内に2,000か所以上に広がっています。運営費は主に参加者の利用料金や年会費、バザーや寄付などで賄われています。

●少子高齢社会を豊かに暮らすには

地域のつながりを再構築して、地域住民や地域の多様な主体が「他人事」ではなく「我が事」として、主体的に自分たちの暮らしや地域社会に豊かさや安心、生きがいを生み出す地域づくりが求められており、それには住民みなさんの力が必要です。

見つけた!! 隣のキラリさん



このコーナーは目標や生きがいを持って健康づくりをしておられる皆様を紹介しています。

松田 敏和さん (下戸山在住・68歳)



『1日を精一杯生きる』

私は63歳で、心筋梗塞・脳梗塞を発症しました。思うように身体が動かず、車椅子と杖の生活、言葉がうまく話せない、「こんな人生が来るのか」と嘆き、あたりまえだった生活ができない経験をしました。「ぜったい元の生活に戻りたい。また孫達と遊びたい。職場に復帰しなければ・・・」と思い、病院でのリハビリだけでなく、自宅でも、今までやってきた事はできるだけ行い、動くようにしました。それでも、あまり人に会いたくないと思い、自宅に閉じこもりがちになりました。そんな時「早く出ておいで、皆待っているんや」と演劇活動や謡曲の仲間から声をかけてもらい、外に出る事が出来ました。『山の動く会』という団体での演劇活動で声を出すこと、演劇の道具づくりでは、手先のリハビリなど、趣味活動に復帰することも、回復につながったと思います。よき仲間や家族の支援も受け、会社も無事65歳で退職できました。

65歳からシルバー人材センターで仕事をし、一昨年から栗東100歳大学でこれからの第2の人生を過ごす多くのことを学び、たくさんの友達、仲間に出会いました。また『山の動く会』では、セリフを覚え、振り付けを考え、役になりきる事ができるので大変楽しいです。滋賀ウォーキング協会に出会い、琵琶湖1周ウォークは3年目で、知事からピワイチ観光認定書ももらい、他年間45回以上のウォーキングに参加しています。みんなと楽しく元気な高齢者の一員となることをモットーに、日々を送っています。運動・趣味・仕事・奉仕・感謝の健康生きがいづくりのための5つの杖は誰もがが必要です。今を生かされている事に感謝し続け、自分に合った生涯とは何かを、日々問いかけながら、人生の総仕上げをしていきたい。何事にも一生懸命に努力する。自分らしく自分なりにがんばりたい。

編集者より

脳梗塞を発症されたとは思えない、お元気で活動的な松田さん。

「ディスカッションが好き、自分と違う考えを聞くのは、とても刺激がある」と新たな友人を作り、どんどんつながりが増え、さらに交友関係を広げておられます。

28会や近所の皆さんと、いきいき百歳体操やカラオケやグランドゴルフを通して「地域の皆さんの元気が1番」、また松田さんの回復をずっと支えてこられた、奥さんや娘さん夫婦との、旅行や食事会等、「家族の集まりが大事」と話されていました。

「皆のおかげでここまで元気になった。」と日焼けした笑顔でいきいきと話され、元気をいただきました。

栗東市長寿福祉課 (地域包括支援センター) 地域支援係

TEL: 077-551-0198 FAX: 077-551-0548