

コロナ禍における高齢者の心身の健康

●新型コロナウイルスの感染が始まって3年目に入りました。この間、重症化しやすい高齢者の多くは、外出を控え、自粛生活を余儀なくされました。

●その結果、運動不足や社会とのつながりが失われ、心身が衰えた状態、いわゆる「フレイル」が心配されています。

●また、長引くコロナ禍で高齢者の自殺や虐待も増えていると言われていますが、社会とのつながりが少なくなったことで高齢者の置かれた状況が分かりにくくなっています。

そこで、

(1) コロナ禍のなかでの高齢者の置かれた状況

●我孫子市には6カ所の「高齢者なんでも相談室」があります。

●「高齢者なんでも相談室」は、名前の如く困ったことがあるときやどこに相談したらよいかわからないとき何でも相談できる場所です。

◎「高齢者なんでも相談室」の4月の相談件数は、599件ありましたが、

◎高齢者が何に困っているのか、何を悩んでいるのか、相談などを通してみえてきたコロナ禍のなかでの高齢者の置かれた状況をお聞かせください。

(2) 新型コロナウイルス感染症の高齢者の心への影響と心のケア

ア. 心への影響

●最近、高齢者の有名人の自殺が相次ぎ社会に衝撃を与えました。コロナ禍がどれだけ影響しているのかは分かりませんが、人と人、人と社会とのつながりが希薄になり、これまであたりまえにあった日常

が失われてしまったことと無縁ではないように思います。

●我孫子市の過去10年間の自殺者の資料をいただきました。

●資料をみると、自殺者数は平成24年度が29人と最も多く、その後、コロナ前の令和元年には11人と3分の1近くまで減少しました。

●しかし、感染が始まった令和2年度は21人、3年度は23人とコロナ前より倍増しています。

●また、自殺者を年代別にみると、10年間で自殺者の最も多い年代は60代、次に50代、70代と高齢者が多くなっています。

●コロナ禍の令和3年度に市内の自殺者の最も多い年代は50代、次に70代、20代、30代と続いています。

●全国でみると、50代、60代、70代、80代以上となっています。

※厚生労働省の「令和3年中における自殺の状況」によると、1年間に自殺した人は全国で21,007人。50代が3,618人と最も多く、60代は2,637人、70代は3,009人、80代以上は2,214人となっている。

●市内の自殺者の原因や動機は、健康問題が最も多く、次に経済・生活問題、そして家庭問題で、コロナ禍の中でもこの順位は変わっていません。

●高齢者の自殺の背景には「うつ病」が隠されていることが多く、近年、大きな問題になっているのが「老人性うつ」です。

●その一番の原因は喪失体験で、コロナ禍が喪失体験を増幅させたと言われています。

◎市内で年間20人以上の市民が自ら命を絶つという痛ましい状況がありますが、自殺者数の経緯や「心の相談」などを通して、新型コ

コロナウイルス感染症の感染拡大が心に及ぼす影響、特に高齢者の心への影響について、市としてはどのように捉えているのか、お聞かせください。

イ. コロナ禍における高齢者の心のケア

●市のホームページには、「新型コロナウイルス感染症に係る心のケア」というページがあり、感染の不安や長引く自粛生活などでこころが疲れた時、参考にできるリーフレットがまとめて掲載されています。

●リーフレットには、「新型コロナウイルスとこころのケア」やホテル療養者向けに「眠れない・気持ちがつらいときは」、また、「新型コロナウイルス感染症で療養された皆さま」、「新型コロナウイルスで大切な人を亡くされた方へ」、「新型コロナウイルス感染症の流行により不安やストレスを抱えていませんか」などがあり、相談窓口や不安・ストレス解消法などを紹介しています。

◎ホームページでの情報発信は大変重要ですが、実際、高齢者にこれらの情報が届いているのでしょうか。情報は活用されているのか、また、役立っているのか、検証が必要だと思います。

◎また、情報発信以外に、どんな高齢者の心のケアを行っているのか、お聞かせください。

(3) フレイル予防、介護予防について

ア. 予防事業の現状と対応策

●コロナ禍の自粛生活でステイホームが長くなり、動かないこと（生活不活発）により、身体や頭の働きが低下し、歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなり心身の衰弱、いわゆるフレイルは進んでいくといわれています。

●東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝也さんによると、「社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口」で、生活範囲、こころ、お口、栄養、からだどミノ倒しのように衰えが進み、要介護状態に至るといわれています。

●我孫子市では、フレイルや介護予防として「強化型きらめきデイサービス事業」や「健康体力づくり教室」、「介護予防教室」、「遊具うんどう教室」など、いろいろな事業を行っていますが、コロナ禍で実施回数や参加者数は大幅に減少しているようです。

◎コロナ禍のなかでのフレイルや介護予防事業の現状、そして、その対応策をお聞かせください。

イ. フレイル予防等の情報の周知と予防策を実践してもらうための方策

●市のホームページには、コロナ禍で「高齢者の方が元気に過ごすための3つのポイント」や「食生活や口腔ケアのポイント」、「人との交流のポイント」、「先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために」、そして「あびこ市民の歌健康体操」の動画など、フレイル予防や介護予防の様々な情報やツールが分かりやすく掲載されています。

●しかし、これらの情報や体操をホームページで見て、実際に生活の中に取り入れている高齢者がどのくらいいるのでしょうか。

●残念ながら、これらの情報を知らない高齢者が多いと思います。

●また、生活の中に取り入れている高齢者は少ないと思います。

◎今後の課題は、いかにフレイル等の情報を高齢者に周知するか、そして、予防策を実践してもらうことだと思います。そのための方策をお示しくください。

(4) インターネットを活用した“つながりづくり”やコミュニケーションの推進、安否確認、生活の利便性向上

●コロナ禍でこれまで以上に人や社会とのつながりが希薄になり、一日中、誰とも話さなかったという孤立した高齢者も少なくありません。

●「社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口」といわれるなか、高齢者の心身の健康を保つためには、リアルなつながりが減少したコロナ禍でも、「人と人とのつながり」・「人と社会とのつながり」を意識的に作っていくことが必要だと思います。

●そこで、インターネット活用の提案です。

●コロナ禍のなかで、インターネットを使ったZ o o m会議などが普及してきましたが、市内2カ所の「高齢者なんでも相談室」では、高齢者を対象としたオンラインツールZ o o mの使い方や「やさしいスマホの使い方」などの講習会を実施しました。

●Z o o m講習会を受講した高齢者がネット上でつながりを作り、自宅に居ながら、会えない仲間とおしゃべりを楽しんでいるそうです。

●また、スマホの使い方やQRコードの読み方を学び、ワクチン接種の予約や防災メールの登録などに役立てているそうです。

◎市民活動分野でも、インターネットを活用した活動が始まっていますが、是非、福祉分野でも、人と人のつながりづくりやコミュニケーションツールとして、また、独居高齢者の孤独を癒したり安否確認のツールとして、さらに高齢者の生活の利便性向上のために積極的にインターネットの活用を推進してはいかがでしょうか。

◎また、高齢者がインターネットを活用するためには、「使い方講座」等、インターネットを活用するための環境整備をする必要があるの

ではないでしょうか。

◎まず、手始めに「なんでも相談室」での取組を市や社会福祉協議会などに広げてはいかがでしょうか。