

高齢者の閉じこもり

新型コロナウイルスは、感染力の強い変異ウイルスが広がり、収束が全く見通せないまま、感染予防のための自粛生活もすでに1年以上が経過しました。外出を控え、ずっと家にいて、コロナ関連情報をテレビで見続ける、高齢者の「閉じこもり」が問題になっていきます。

し、日中の行動範囲が家の中か庭先ぐらいで、週に1回も外出しない状態を言います。

高齢になると、体力の低下や関節の痛み、転倒することへの恐怖などから、積極的に外出する機会が少なくなりがちです。外出を避けるようになると、身体機能はさらに低下してしまいます。

「閉じこもり」とは、寝たきりでないにもかかわらず、1日のほとんどを家の中で過ごす

閉じこもりの生活は、筋力の低下や活動量の低下により食事摂取が減少して低栄養を招く心配もあります。また、その状態を放っておくと、寝たきりや認知症、うつ状態などへつながる危険性があります。「閉じこもり」は

要介護の発生を高める要因の1つと言われています。

(週に1回も外出することがない)(例年と比べて外出回数が減っている)は「閉じこもり」のサインです。感染対策を徹底したうえで、買い物などにはこまめに出かける。地域の催しに参加する。散歩の習慣をつけるなど、外出の頻度を増やすことで「閉じこもり」を予防することができます。積極的に外出することは、それだけで心と体の健康維持につながります。

やすらぎの村

居宅介護支援事業

河内長野営業所 高城裕史

