

IV. 閉じこもり予防・支援

閉じこもり予防のためのチェックと知識 パンフレット解説

1. 閉じこもり

まず、対象者に閉じこもりの説明をします。

「〇〇さんは、以前やってもらったアンケートに『週1回も外出しない』とお答えくださいました。いまも変わらないですか？ここでいう外出は、近所への買い物や通院も含まれますがいかがでしょうか。

週1回も外出しない場合は、家に閉じこもりがちであることに該当します」

「寝たきりや重度の介護が必要になった高齢者の4人に1人は、特にけがや病気がないのに徐々に生活機能が低下し、関節疾患や転倒・骨折につながってしまった人です。活動の低下は、心身の機能を全体的に低下させます。外出する喜びや楽しみを見つけて、ハリのある生活を送りましょう。」

2. 閉じこもり危険度チェックの実施：日常の生活動作の中からみつけて予防

次に、一緒に閉じこもり危険度チェックを実施します。一つ一つ読み上げて、対象者と一緒にどの項目ができているのか、あるいはできていないのかを確認します。

「なるほど、このあたりは〇がたくさんついていますね」など、結果を共有します。

それぞれのカテゴリについて
できているかどうかを一緒に確認
します。

と知識



日常の生活動作の中からみつけて、予防

「はい」と思う項目に○をつけましょう。

健康への関心

- 1日3食、バランスに気をつけて食事をしている
- 運動や体操、散歩などで、からだを動かすようにしている
- からだや歯の定期検診を受けている
- かかりつけ医がいる



家庭での役割

- 掃除、洗たく、食事のしたくをしている
- 年金や預金などのお金を管理している
- 店番や家業の手伝いをしている
- 庭の手入れや食料品などの買い物をしている



社会・地域への参加

- 相談したり、相談にのったりする友人・知人がいる
- 地域の活動や催し、老人クラブに参加している
- ボランティア活動をしている
- 世の中の動きや出来事に関心があり、新聞も読んでいる



趣味・活動への意欲

- 取り組んでいる趣味や楽しみにしていることがある
- おしゃれに気を配っている
- 習い事をしている
- 同世代以外とも話す機会がある



3. 心身のさまざまな機能が低下する閉じこもり について説明

次に、閉じこもりでいることのデメリットについて、図を用いて説明をします。

ここでは、閉じこもり状態にあることが、『体にはよくない』『脳の働きも鈍くなる』という情報を分かりやすく提示します。なるべく、対象者ご本人の生活に照らして説明できるように、対象者の生活状況等を確認しながら伝えてください。

心身のさまざまな機能が低下する閉じこもり

家の中や庭先だけの極端に狭い活動範囲。そして我が家という気兼ねいらずの空間がますます活動意欲を低下させ、心とからだは確実に衰えていきます。

閉じこもり自体は病気ではありませんが、衰弱や転倒による骨折、関節疾患といった不活発な生活で生じる心身機能の低下（生活意欲の低下、放っておけば寝たきりや認知症につながる）を防ぐには、予防が大切です。

閉じこもりと過度の安静が下地となり、4つの機能が低下

- 2 口腔機能**
食欲不振、口腔機能低下により、栄養状態が悪化し、免疫力が低下。
- 3 心肺機能**
心肺機能低下や、立つときにめまいを起こす起立性低血圧などを招く。
- 4 行動意欲**
興味や関心を失うと、精神的・知的刺激が欠乏する。

やがて心身は、歩けない／低栄養／口腔機能の低下／うつなど、日常生活さえ困難な状態に

そして、寝たきりや認知症に

閉じこもりは、必ずしも悪化していくばかりではありません。**改善が十分に望めます!**
外へ出る楽しみや喜びを見つけ、仲間を増やして、お出かけの達人になりましょう。

引用 (株) 社会保険出版社発行 介護予防シリーズ「楽しみも生まれ仲間も増える お出かけ達人生活」を一部改編

4. 目標設定

最後に、もう一度「閉じこもり危険度チェック」に戻り、○がついていなかったカテゴリを振り返ります。閉じこもりにならないようにするために、また、閉じこもりがちな生活から改善し、元気に生活できるようにするために説明し、○がついていない項目でできることがないか確認します。

その上で、どんなことだったら改善できそうか目標を設定します。ここで設定する目標は、なるべく○がついていないカテゴリから選ぶようにします。注意点は、対象者の方がこれからやってみたいと思うことを拾い上げてください。どのカテゴリだったらできそうか、という視点から目標を設定します。

「社会・地域への参加」や「趣味・活動への意欲」は、人との交流を伴う外出になるため、これらの目標設定ができることが最も効果的です。しかし、現在、閉じこもっている高齢者にとっては急な変化が難しい場合もあります。比較的变化が容易なものとして、「家庭での役割」が挙げられます（閉じこもり高齢者は、家庭での役割を担っていない傾向にあることが、これまでの研究で明らかにされています）。そこで、家庭で何か一つ役割を持ってもらうよう、相談し目標設定できる

方向で話し合います。ゴミ出しや、ちょっとした日用品の買い物は、一度外に出るので、とてもよい目標です。さらに難しい場合には、もっと簡単に、「部屋の掃除」「庭や花壇の管理」「食事の後片づけ」など、家の中できる役割はどんなことか、に視点を置いた目標設定を検討します。

あくまでも本人との相談の中で、本人ができそうだと思うことを、本人の口から話してもらえようよう支援します。



健康への関心

- 1日3食、バランスに気をつけて食事をしている
- 運動や体操、散歩などで、からだを動かすようにしている
- からだや歯の定期検診を受けている
- かかりつけ医がいる



家庭での役割

- 掃除、洗たく、食事のしたくをしている
- 年金や預金などのお金を管理している
- 店番や家業の手伝いをしている
- 庭の手入れや食料品などの買い物をしている



社会・地域への参加

- 相談したり、相談にのったりする友人・知人がいる
- 地域の活動や催し、老人クラブに参加している
- ボランティア活動をしている
- 世の中の動きや出来事に関心があり、新聞も読んでいる



趣味・活動への意欲

- 取り組んでいる趣味や楽しみにしていることがある
- おしゃれに気を配っている
- 習い事をしている
- 同世代以外とも話す機会がある



○がついている項目は比較的目標設定しやすいものです。

このカテゴリの目標が立てられることがベストです。

目標設定が終わったら、次に、その目標を達成するための具体的な行動計画を立てます。

ここでの目的は、○がついていないところに、本プログラム実施の約3ヶ月後、○がついているような状態になることです。例えば、家庭内の役割に○が少ない場合には、「ゴミ出しを担当する」という目標に対して、いつゴミをまとめるか、あるいは、まとめてくれたものを出すのか、また、何時くらいに出すか、など、具体的にやることを設定します。そうして日常の生活動作が向上することで、3カ月後の目標に近づくことを確認しあいます。ポイントは少し努力すればできそうなことを、一緒に検討することです。

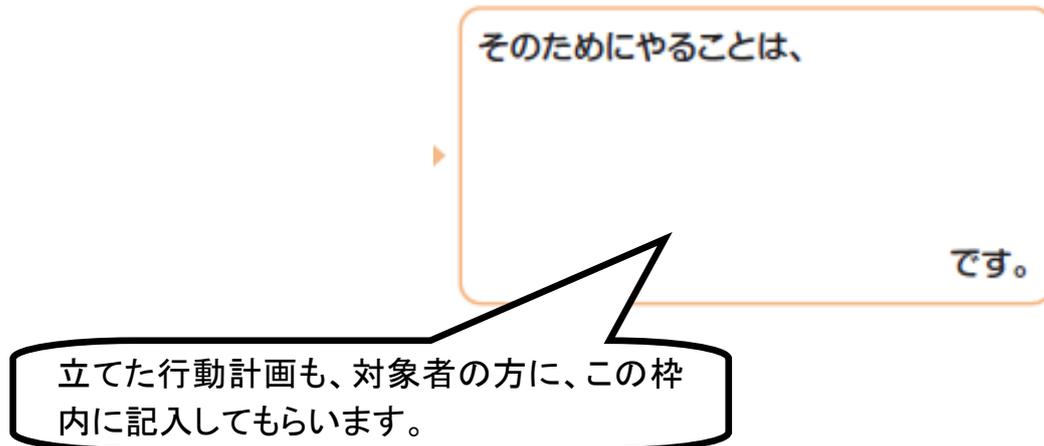
私は

をしたいと思います。

立てた目標は、対象者の方に、この枠内に記入してもらいます。

行動計画を立てるときには、どのくらいできそうか、その自信のほどを尋ねてみることも、実現可能性を共有する上で重要です。

また、立てた目標（行動計画）が、どの程度自分にとって重要か尋ねておくことも、モチベーションを図るには大切な確認となります。これら自信や重要度が低い場合には、目標達成の可能性が非常に低いことが予想されます。そうした際には、もう少し容易にできそうな目標に変えるなど、柔軟な変更が求められます。



5. 電話フォロー時

約1か月後（2回目はさらにその1か月後）の電話フォローの際には、一緒に設定した行動計画が達成できているかどうかを確認します。

達成できていなくても、できていた点はどんなところだったかを拾い上げます。そして、その点についてフィードバックします。できていなかった点については、どういうところが難しかったか、また大変だったか、などを尋ね、どうすれば改善できるかを話し、次回につなげます。