

外出自粛が招いた高齢者の心身への大きな影響

コロナ禍のまま迎えた2度目のお盆を皆様いかがお過ごしでしたか？ワクチン接種率が増加したおかげで今年こそは帰省できる、と期待をしていたにもかかわらず、感染力が強いデルタ株が猛威を振るい感染拡大に歯止めがかからない状況下で、7割の方が昨年に続き今年のお盆も帰省できなかったとのこと。 (株式会社デファクトスタンダードによる「お盆の帰省に関するアンケート調査」より。)

(国立社会保障・人口問題研究所が実施した第6回全国家庭動向調査(2018年)によりますと、現在、夫婦どちらかの親のうちだれかと同居している割合は19.8%で、8割の世帯が両親とは別居しています。少子高齢化が進む中で、そして出口の見えないコロナ禍で、遠方で暮らす親とのコミュニケーションやサポートを課題と感じる方も増えているでしょう。

ショッキングな報告が時事通信から今年1月に出ています。介護保険の要介護度が進んだ場合などに出す区分変更申請の件数が全国的に急増している、と。

これについて国立長寿医療研究センターの島田裕之・老年学社会科学センター長は「感染者数と申請の傾向に連動がみられ、自粛に伴う重度化が起きた可能性が高い」と分析。新型コロナウイルス感染を恐れた高齢者が外出や施設利用を控えたことで、身体機能に悪影響が出ている可能性がある、と。

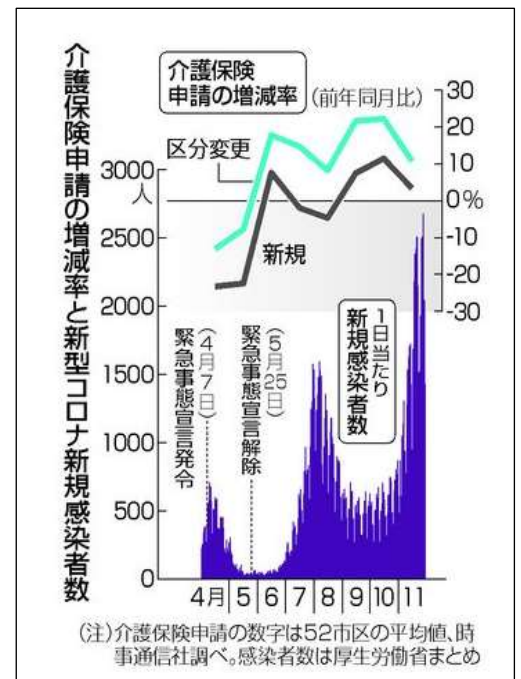
地域での交流が減って社会的に孤立した高齢者は、認知機能が低下する確率が2.7倍になったとする報告を、同センターなどの研究チームがまとめ、米国の専門誌で発表しました。

コロナの影響で社会とのつながりが減り、高齢者の認知機能が下がり易くなると以前から心配されていましたが、現実起こっているのです。

また、社会全体で移動や交流機会が減って、その結果、要介護状態ではない「高齢者のみ世帯」で、高齢の人たちの心身に大きな影響があったことも見逃せません。老いの工学研究所によりますと、自立生活が可能な高齢者にとって、外出自粛が招いたリスクは3つ。

- ① **フレイル(虚弱)**：買い物や外食などちょっとしたお出かけがなくなり、散歩や運動をする機会が減少。運動をしないと、高齢者では2週間で筋力が23%低下するという調査もあります。
- ② **抑うつ**：密を避けるために、定期的に参加していたサークル活動などが中止になり、近所づきあいなど人と交流する機会も減ってしまっています。交流機会の減少は、抑うつ傾向を強め、さらには認知症のリスクも高まることは、様々な調査で明らかです。
- ③ **孤立**：人と話をする機会の減少で、何か困った時に声をかけることができる人が減ってしまうために、転倒などの事故や体調異変に気づいてもらいにくい、という状況に置かれてしまいます。

コロナ禍で2年近くも帰省も出来ず、故郷で暮らす親御さんの状況が気がかりな方はさぞかし多いことでしょう。(我が家も含めて。)もちろん民間のみならず自治体でも見守りサポートが様々な展開されていますから、それらのサービスを利用し、とりあえずの安心を得ることはできます。しかし、肝心の親とのコミュニケーションは希薄になりがちになったり、人任せにしていることへの良心の呵責を感じたり。。離れて暮らす子供世代も心の中で葛藤していることでしょう。(裏面に続く。)



(注)介護保険申請の数字は52市区の平均値、時事通信社調べ。感染者数は厚生労働省まとめ

声のチカラで親子の絆を深める！電話で一緒に声磨き®ドリル

特に情報弱者の親世代とのコミュニケーション手段はほぼ電話に限られますね。最近では高齢者の7割がスマートフォンユーザーとのことです。メールやメッセージアプリで簡単に連絡が取れますが、やはり声のコミュニケーションは特別なものです。

【声のチカラ その1： 声のトーン・話し方で体調の変化を察知】

電話越しとはいえ、「声」には想像以上にいろんな情報が詰まっています。声にハリがあれば「元気そうだ」、声が沈んでいれば「何かあったのかな」とすぐに察することができます。

また口調や話し方で感情面や精神面が安定しているか等、話し方や声のトーンで分かることがあります。会話中に声が枯れている、咳き込みやすい、息が続かない等、様々な症状に気付くこともできます。

さらに、忘れっぽくなったり、言葉や人の名前を思い出せず「あれ」、「それ」を多用する。また、同じ話題を何度も繰り返したり、話の整理がつかず時系列がぐちゃぐちゃになる等・・・痴ほうの症状が出ていないか、さりげなく確認することもできます。



【声のチカラ その2： 何気ない会話で、ストレス発散】

コロナ禍で人との交流機会が激減し、抑うつ傾向になる中で、家族からの電話は、ストレス発散にもつながりますね。何気ないおしゃべりは、日常のささいな出来事を思い出しながら頭の中で整理して伝える大切な機会にもなっています。親の愚痴を聞いたり自分の愚痴を親に聞いてもらったり。気兼ねなく話せる存在は、やはり親子ならではのですね。

このように上記の電話コミュニケーションの大切さは分かっているけど、用事のない時に何げなく親に電話を掛けるのは、できそうでできない。。と悩んでいる方、コロナ禍前に比べて、親御さんへの電話頻度もさほど変わっていない。。という方も多いのではないのでしょうか？

しかし、親が亡くなってしまってから、もっとやってあげればよかった後悔リストには「自分から電話してもっと話を聞いてあげればよかった。」が上位にランクインしています。(TABI LABO 編集部調べ)

いつでも気軽にできたはずの日常の些細な事をやってあげられなかったということは一番悔やまれますね。

そこで、こんなコロナ禍で帰省も出来ずに、「どうしたら親孝行できるのだろう」と悩める人のために、親子をつなぐ架け橋となる「おじいちゃん・おばあちゃんと一緒に声磨き®ドリル」を考案しました。

コロナ禍で人との交流が激減して機能が衰えているのを鍛える、という“用事”をつくり、電話を通じて練習をします。ドリルを見ながら5分ほど一緒に練習をする。(宿題を見てもらったあの幼い頃とは立場が入れ替わりますね。)無理のないペースで少しずつ積み上げていくだけで、親御さんの声量が増え、滑舌も改善され、しっかりした声になってきます。やる気も出てきますので生活にもハリが出てきます。

声帯の周りの筋肉が鍛えられることで、誤嚥予防、転倒予防にもつながり、心身ともに健やかになります。さらに働き盛りの子も世代のどの健康維持にもつなげていただけます。

「おじいちゃん・おばあちゃんと一緒に声磨き®ドリル」を介した親子の何気ないひとときが、声に安心し、声で励まされ、声を通してお互いを思いやる大切な時間となることを祈っています。

声のチカラで親子の絆を深める！ 詳細は別紙をご覧ください。



(株)ボイスクリエーションシュクル <https://vcsucre.com>
 (一社)日本声磨き普及協会 <https://koemigaki.com>



〒330-0062 埼玉県さいたま市浦和区仲町 1-15-1 エスプリ浦和 103/201
 TEL: 048-829-9624 FAX: 048-829-9634 メール: info@vcsucre.com