

長寿印西・健康サロン

セコメディック病院
リハビリテーション部 部長

坂本 雄



- 運動器疾患専門理学療法士
- 教育管理専門理学療法士
- 管理運営認定理学療法士

「閉じこもり」とは、生活を行う空間がほぼ家の中で終始してしまい、それに伴って身体活動が低下し、精神的な刺激が乏しい状態と家の安らぎ感が相まって、活動意欲を失わせることをいいます。

高齢者を家の中に閉じこもらせ、地域社会との交流を失わせる要因

■身体的要因

- ・転倒や骨折で歩行ができない
- ・低栄養で体力がない
- ・難聴で会話が楽しめない

■心理的要因

- ・転倒に対する恐怖心
- ・身近な人と死別し、やる気が起こらない
- ・色々なことに興味がわからない

■社会環境要因

- ・家周辺の交通量が多い
 - ・家の段差が多く外に出られない
 - ・仲間や友人が少ない
- 閉じこもりが発生すると、身体機能がさらに低下し心理

大事にしましょう。

■こまめにからだを動かし、外に出る機会を作りましょう。

家事や、庭・畑仕事、買い物などを積極的に行い、こまめに出かけましょう。手

分の役割を持ちましょう。

■生活空間を少しずつ屋外に広げていきましょう。

自分の生活空間をベッド周りの自室から家の中へ、そして家の敷地内から屋外へというように、外での楽しみを見つけながら広げていきましょう。

閉じこもりと予防方法

的要因に影響を与え、ますます外に出ようとせず、悪循環の結果として寝たきりや認知症へ移行してしまいます。

閉じこもりを防ぐ方法

■規則正しい生活リズムを作りましょう。

起床や就寝時間を一定にし、基本的な生活リズムを

軽に実行できるウォーキングをどんどん取り入れましょう。

■趣味を楽しんだり、ボランティア活動に参加しましょう。

趣味を持つことで仲間と出会えるきっかけになります。また、これまでに得た知識や経験などを活かして、自分が出来そうなボランティア活動などに参加し、自

閉じこもりのチェック

■週に1回も外出しないことがある ⇒ はい・いいえ

■昨年に比べて外出の頻度が減った ⇒ はい・いいえ

2つとも「はい」になった場合は要注意です。

機会を見つけて外出を心がけましょう。

