

# 高齢者の 閉じこもりと健康

# 閉じこもり（高齢者）

- **高齢者が1日のほとんどを家の中あるいは、その周辺で過ごし、日常生活範囲が非常に限定された状態像をいう。**（看護大辞典第2版, 2010）
- 外出頻度、移動能力、活動範囲、人との交流頻度などで規定されていますが、統一された定義はない。
- 介護保険の認定審査項目や二次予防対象者のスクリーニングなどでは、「**外出頻度が週1回未満の者**」を閉じこもりとして判定している。

# 閉じこもりの出現率

65歳以上は、

約10%～20%

(渡辺他:2005, 平井他:2008)

# 主な閉じこもりの要因

## 身体的要因

- I A D L（手段的日常生活動作）の低下
- 視力、聴力、言語障害あり
- 排尿介助が必要
- 歩行能力の低下
- 認知機能の低下

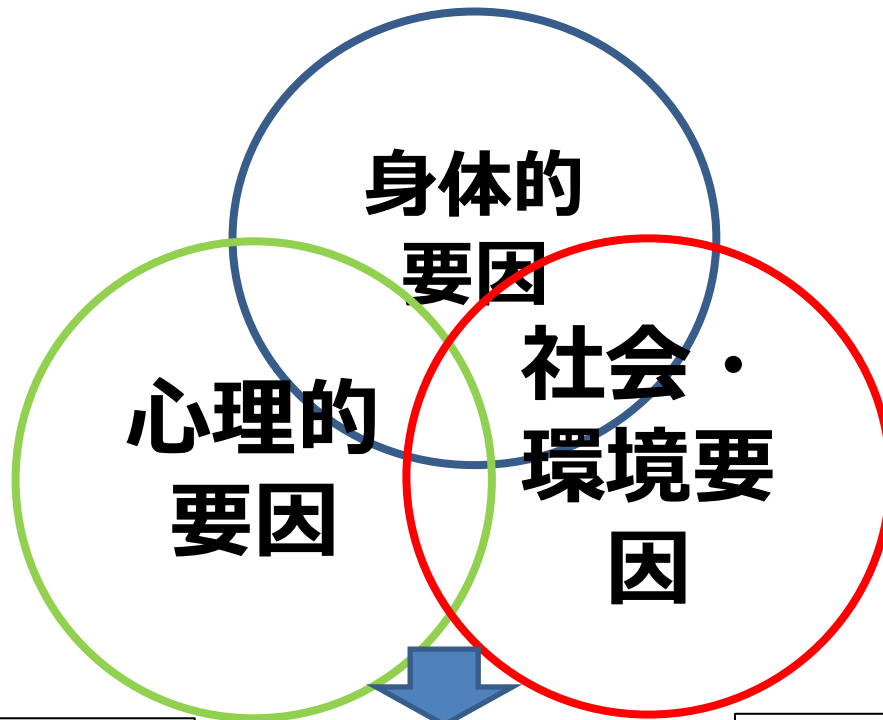
## 心理的要因

- 主観的健康観が悪い
- 抑うつ傾向
- 生きがいがない

## 社会的要因

- 高齢
- 家庭内の役割が少ない
- 親しい友人がいない
- 近所付き合いが少ない

# 閉じこもりの要因



廃用症候群とは、「廃用（使わないこと）、不活発な生活や安静でおきる、全身のあらゆる器官・機能に生じる"心身機能の低下"である。」

閉じこもり  
↓  
廃用症候群

閉じこもりをもたらす要因には、身体的、心理的、社会・環境要因の3要因が、相互に関連して発生してくる。

寝たきり（要介護）

（竹内, 2001）

# 閉じこもりによる健康への影響

閉じこもり > 非閉じこもり

歩行能力  
の低下

生活能力  
の低下

認知能力  
の低下

寝たきり  
への移行

死亡

など

(新開他, 2005) (藺牟田他, 1998)

寝たきり

認知症

うつ状態

- 閉じこもりの状態が持続すると、「寝たきり」「認知症」「うつ状態」などに向かう、要介護状態に至る危険性が高くなると考えられている。

# 高齢者に生じやすい精神的反応

1. 孤独
2. 抑うつ
3. 記憶の障害

## 高齢者の心の健康を高めるために

1. 身体的健康を保つ
2. 生きる目標をもつ
3. 社会への参加

# 閉じこもりを予防するために

- リスクを持つ高齢者本人の意識啓発や生活改善
- 外出行動を促進するような魅力的な活動を地域社会に備えること

(坂本, 2011)