

「コロナ禍の地域状況アンケート結果 から見えた地域課題」

①コロナ禍の「生活調査アンケート」を実施

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、
ミニデイを始めとする地域活動
が休止になり、地域ではどんな
困りごとがあったのかアンケー
トを取ってみました。

Q1. 自粛期間中、普段の生活で困った事がありましたか？

対象：自治会長、老人会長、民生委員、地域の集いの場 計123名
期間：令和2年6月～8月

買い物 (5回答)

- ・マスクを忘れてスーパーに入れず困った
- ・介護認定を受けている母親がデイケア・買い物に行けず大変困った

外出ができない (8回答)

- ・閉じこもりがちで買い物する気分にもなれない
- ・感染が心配で自粛の気持ちから楽しみが少ない
- ・余りある時間をどう過ごせばよいのか困った
- ・コミュニケーション不足で横の連携がとれない

話し相手がいない (9回答)

- ・家族、友人に会えなかった
- ・虚しさや不安を感じる事が多かった
- ・寂しかった
- ・老人ホームや入院中の家族に面会ができなかった

運動不足 (10回答)

- ・ストレスがたまってきた
- ・疲れやすくなった
- ・生活リズムが乱れ体力低下を感じた
- ・歩くこと、身の回りの事がおっくうになった

その他 (12回答)

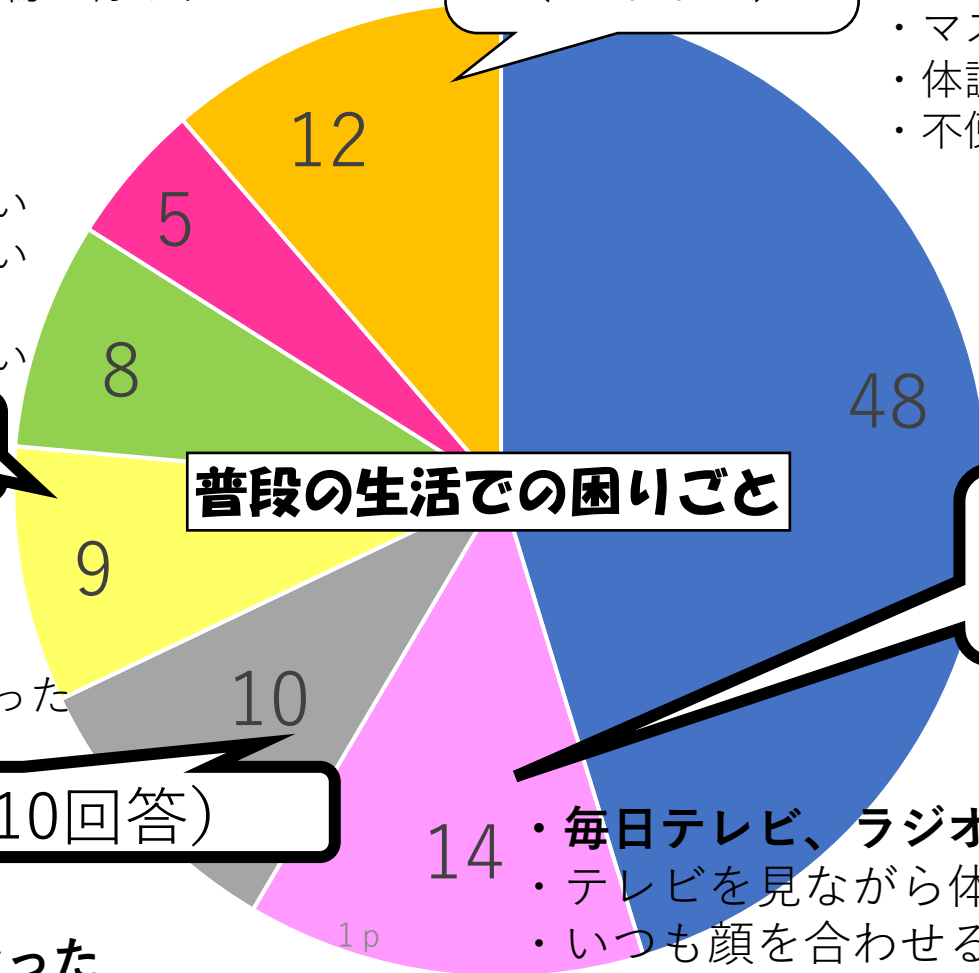
- ・一人暮らしのお年寄りが気になった (結局顔を見に行きました)
- ・生活の中でマスクをつけるのが大変
- ・マスクが手に入らなかった
- ・体調不良で入院した
- ・不便を感じた

特になし (48回答)

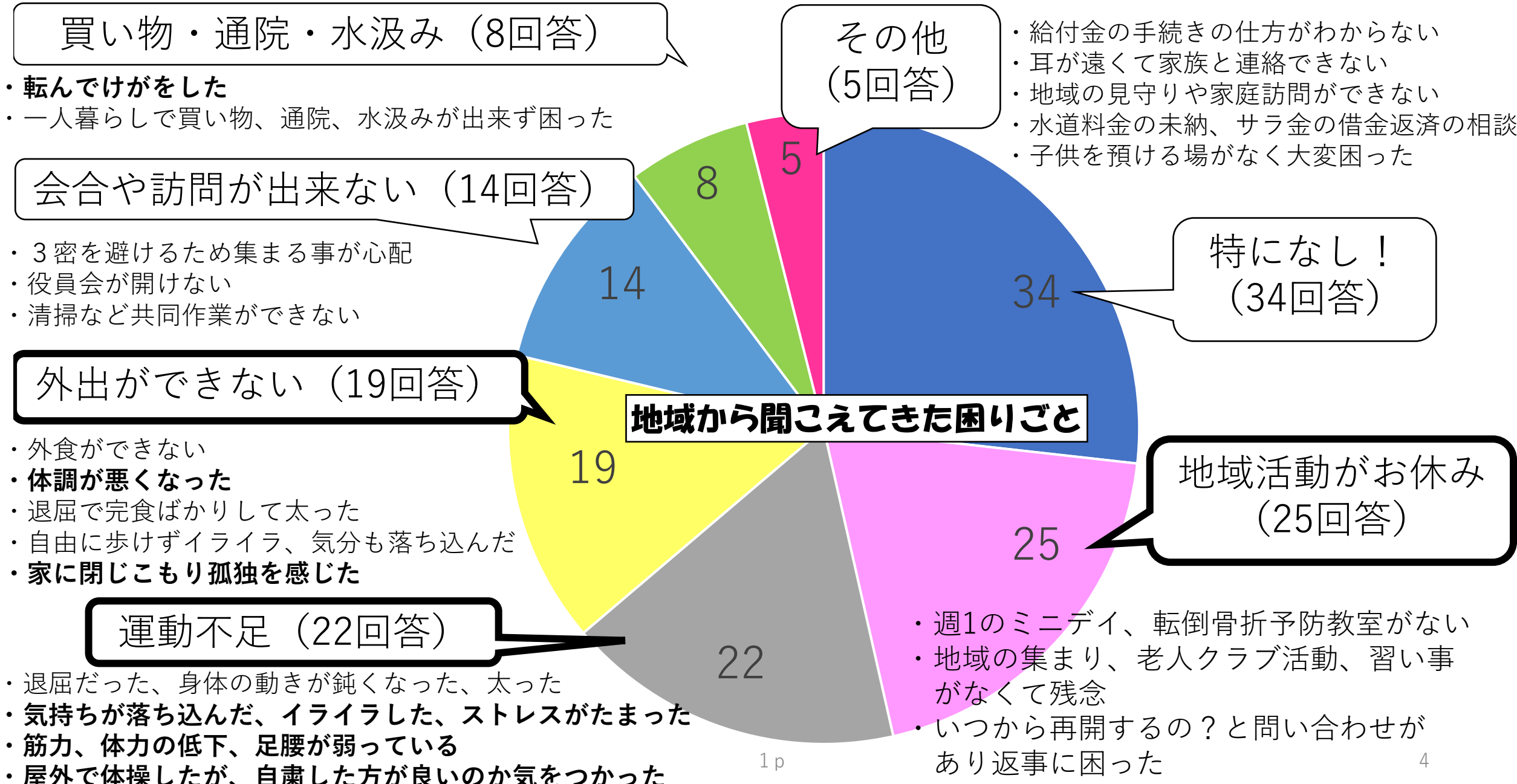
地域活動がお休み (14回答)

- ・毎日テレビ、ラジオばかり見てぼーっとしていた
- ・テレビを見ながら体操していた
- ・いつも顔を合わせる方の状況がわからない

普段の生活での困りごと



Q2. 自粛期間中、地域からの「こんな事が困ったよ～」の声を教えて下さい。



Q3. 困りごととは解決できましたか？

○解決できなかった (10人)

Q4. どのように解決できたか？

○解決できた (19人)



買い物が大変

自分の買い物ついでに買ってきた/訪問して一緒に買い物に行った/家族が助けてくれた

孤独を感じる

コロナ対策をして時々サロンを開催。自粛活動中に集まっていいのか、感染の心配もありジレンマを感じた

地域活動ができない

家の周りを散歩/テレビ・ラジオでストレッチ/社協から配布された自宅でできる運動チラシを地域に配布した/自宅でカラオケで歌いストレス発散した

ストレスがたまる・体調不調になった

自宅でできる軽いストレッチ・足腰の運動をすすめた/運動パンフレットを配り自宅でやってもらった



Q5. 自粛期間中どのように過ごしましたか？新しく始めた事があれば教えてください。



・お手玉づくり



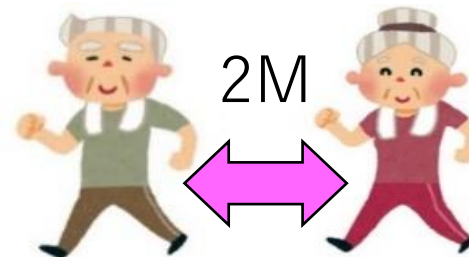
・マスクづくり



・孫と手料理



・海で早朝散歩



・(夜間/早朝)ウォーキング



・TVでラジオ体操
・ストレッチ/スクワット



・1日の工程表を
作り過ごしてみる



・健康チェック
(体温、血圧、体操)



・TV/DVD好きな
映画など視聴



・読書



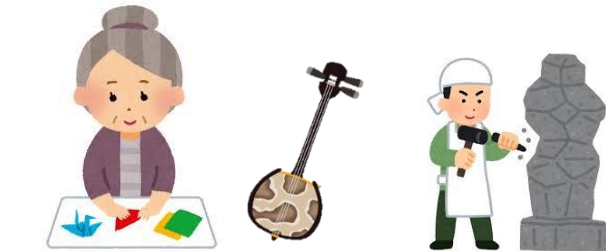
・パソコン学習
・検定試験に挑戦！



・電話
・オンライン通話



・気分転換にサイクリング
・ドライブ



・趣味活動(折り紙/手芸/編み物
/三線/彫刻など)



・庭の手入れ
(あたいぐわー)



・野菜作り



・家の掃除
・修繕



・押入れの整理
・断捨離

②アンケート結果から見えたコロナ禍の地域課題

① 普段の生活の困りごと

- ・特になし（48人）
- ・地域活動がお休み（14人）
- ・運動不足（10人）
- ・話し相手がいない（9人）
- ・外出ができない（8人）
- ・買い物など（5人）

② 地域から聞こえた困りごと

- ・特になし（34人）
- ・地域活動がお休み（25人）
- ・運動不足（22人）
- ・外出ができない（19人）
- ・買い物、通院、水汲みなど（8人）
- ・会合や訪問ができない（6人）
- ・自治会活動、集金ができない（8人）

毎日テレビ、
ラジオばかり
見てぼーっと
していた

生活リズムが
乱れ体力低下
を感じた

コロナ予防でや〜ぐまい

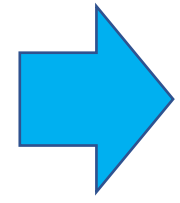


余りある時間を
どう過ごせばよい
のか困った

虚しさや不安
を感じる事が
多かった

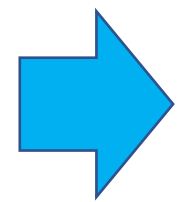
③ コロナ感染予防の影で起きている事

サルコペニア

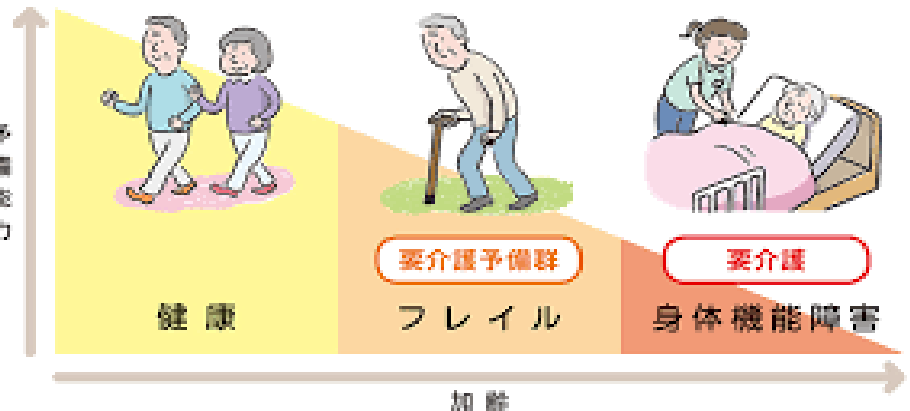


・加齢による筋肉量減少・低下状態
「歩く」、「立ち上がる」など日常生活の基本的な動作に影響が生じ、転倒や要介護になりやすい！

フレイル

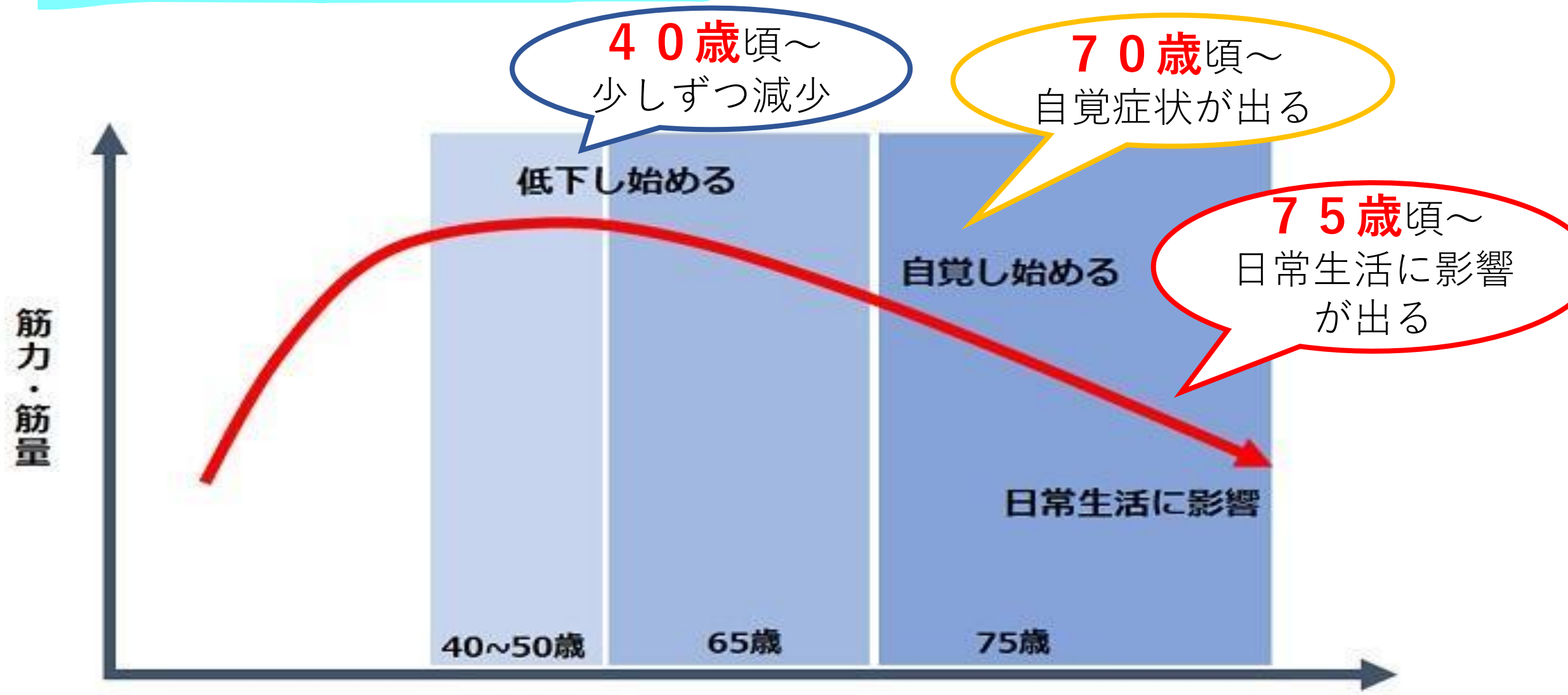


・加齢で心身が老い衰えた状態
疲れやすく、家に閉じこもりがちになり、その状態が続くと認知機能の低下や寝たきりなど要介護につながってしまう！



適切な介入や支援で健常な状態に戻れる可能性がある

④加齢に伴う筋量・筋力のイメージ図



若年者の筋肉量

作られる量 = 壊される量

若年者



高齢者の筋肉量

作られる量 < 壊される量

高齢者



重たい荷物が
持ちにくい



若い時は普通の生活をしていても筋量が大きく減ることはないが、**高齢になると、普通の生活をしているだけでは、筋肉は減りやすい!**

⑤コロナ感染予防も毎日の活動もどちらも大切！

フレイル
サルコペニア

予防

食事

歯は命！



運動
(継続)



- ★3食バランスよく
- ★孤食より共食
(おいしく食べて食欲アップ)

- ★日常生活に運動の要素
を取り入れる

運動をするだけでは
筋肉は作られない
良質なたんぱく質を
毎日の食事に取り入
れよう！

社会参加

- ★筋肉をつくる→たんぱく質
(肉・魚・卵・牛乳・
乳製品・大豆など)

- ★家族や周囲との関係
が良好



報告会を通して…

新型コロナの感染対策として、行政や社協が開催するミニデイなどの介護予防活動がお休みとなる中、実は地域では「住民同士がお互いに話し合いながら活動を再開した」という所がいくつもありました。

今回の報告会では、その活動の工夫を「**コロナ時代を生きる知恵**」として、皆さんと共有し、今後の活動のヒントになればと考えています。

愛のあるアイデア = 愛デア

