

《第2回すいたの年輪ネット 意見交換まとめ》

●外出機会減少の影響

①意欲低下

- ・買い物に行かない、出掛ける機会を作ったり、他者とふれあうこともない。
- ・さまざまなイベントが中止になり楽しみにされていた方は寂しさを感じている。
- ・気力が衰えて心配。
- ・身だしなみ、生活のメリハリが少なくなっている。
- ・髭剃りしないなど身だしなみに気を使わなくなっている。

②体力低下

- ・体力、気力が低下している高齢者が多い。
- ・体力がめっきり落ちている。
- ・2年間の自粛で予想外に弱っていて、相当なダメージを受けている。
- ・小さな段差で躓き転倒した。「自分は大丈夫」と思っていたが日ごとに弱っていたと実感。
- ・歩き方などから驚くほど弱ってしまった高齢者をたくさん見かけた。

③高齢者の孤立

- ・高齢者の孤立が問題。なかなか外出できない方が多い。
- ・夫婦仲が悪くなった（外出自粛等で夫婦での生活が多くなったため？）
- ・閉じこもりが顕著になった。

④認知機能の低下

- ・コロナ禍で認知症状のある高齢者が増えた。
- ・気持ちの面や認知機能の低下がみられている。

⑤その他の課題

- ・包括から、介護保険サービスに関する相談が増加していると聞く。
- ・他者との会話が減少したため、急に話をするとう声が出ないなどがあった。

⑥外出自粛下でのつながりづくりの工夫

- ・高齢者の中には SNS（LINE）を使用できるようになった、という方が増えた。
- ・電話でもいいから声を出すように声かけしてきた。

●各団体の活動では・・・

①外出機会を創出

- ・今までは命を守るために外出を控えるよう伝えていた。これからはフレイル予防も大切。
- ・外出する機会を作っていくような事業、手法を考えていかなければならない。

②新たなつながり作り

- ・ICT が進んでいくため、市の生きがい教室等でも、オンライン講座やスマホ講座を考えていきたい。
- ・各地域で開催されているスマホ講座はすごい。80代と20代をつなげる発想。
- ・地区の役員会でLINE 講座の声掛けしたけど拒否的な反応。学生さんと一緒に楽しそうだったのでもう一度提案してみようかなあと思った。
- ・スマホ講座を高齢者活動センター等でしていても（遠いため）参加しにくい。地元なら参加しやすいと思う。
- ・1 団体に LINE 講座（スマホ講座）をするには知識的にもサポート体制でも限界がある。地域内の多様な団体が連携しないと LINE 講座は出来ない。

③コロナ禍の活動

- ・カラオケ大会を開催。主催者としては「時期的に世間体はどうかな」と思ったが、みんな外出したくて仕方なかったのだと思う。
- ・麻雀が再開し、今日から百歳体操が再開している。
- ・お茶を飲んで15人くらいの集まりが出来たら良い。
- ・短時間でも前のような活動になってくれば良いと思う
- ・長期間休止しているため、再開に躊躇している感じ
- ・コロナをきっかけに活動を見直している。