

12/15 元気・健康フォーラム 2021

意見交換の記録

テーマ①コロナ禍の高齢者の生活課題、テーマ②あったらいいな！With コロナの高齢者生活支援活動

●コロナ禍の高齢者の生活課題

- ①コロナ禍、福祉委員としての活動がなかなかできなかった。町でも顔を合わせる機会が減った。その中でも、手紙を送ったり、お弁当を渡したり、できることに取り組んだ。顔を合わすと参加者はとてもうれしそうなようすであった。
- ②コロナ禍前より百歳体操に参加していたが、以前より参加者が多くなっている。
- ③コロナ禍で2度ほど転倒した。筋力の衰えを感じる。
- ④市報を見て色々な講座に参加したり、パブコメにも意見したり、積極的に参加・意見するようにしている。市報はいろんな情報が載っている。活用すべき。
- ⑤昔は「隣三軒両隣」という言葉があったが、自分の周りはずきあいが希薄でコミュニケーションもあまり取らない。民生委員が活動をしていると思うが、どのような活動をしているのかわからない。
- ⑥ボランティア活動には参加していたが、自分の住んでいる地域は意識せずにいた。
- ⑦最近、認知症の高齢者が増えてきている。支援策をもっと打ち出していく必要があるのでは。
- ⑧社会との交流がとだえてしまった。これまでは体操など一緒にでかけていた。
- ⑨外出自粛し持病が悪化した。歩かないので腰が痛くなってきた。公費の使いどころを上手にしてほしい。介護保険も使わなくていいように。できることはあるはず。
- ⑩コロナで夫が亡くなった。独居になり不安な日々。人と接するのは好きなので、ボランティアをするなど生き方を模索中。体は元気。
- ⑪一つ参加すると次につながる。活動も動き始めているので、二つ目の参加を目指している。
- ⑫仕事ばかりで遊んだことがなかった。仕事の代わりにボランティアをはじめ友人も増えた。小さなことをきっかけに。市役所等の窓口に出向くことから始める（色々話を聞く）。
- ⑬ソーシャルディスタンスの意味（人間否定の意味らしい）を間違えて使っている。今日本でつかっている意味なら、フィジカルディスタンスと言うべきものだ。新しい言葉がどんどん出てくる昨今、意味を歪曲して使うことが多い。きちんと使ってくれないと大変なことになる、と。
- ⑭発熱し休むのは大事だが、外出をしないことで悪い影響があるのではないか。
- ⑮高齢者の集いの場が止まってしまった。そのことで身体の弱りや認知症が進行してしまう人がいる。
- ⑯介護保険サービスの利用をコロナ感染の不安から控えてしまう高齢者がいる。
- ⑰傾聴ボランティアの活動場所（福祉施設）は活動できず公民館等の利用は制限され活動方法が課題。
- ⑱福祉施設を利用している高齢者の認知症が進行しているのでは。
- ⑲入院した場合、面会制限があるために病院受診を控えている。
- ⑳この会（フォーラム）は男性の参加が多くとてもうれしい。こんなに男性の参加があることは、これからの地域に明るい話。

- ②①義理の母が施設に入所中、コロナ期間は面会も通常どおりにはできずガラス越しで電話を使つての面会だった。ガラス越しでも会えたことは嬉しいが、施設職員は大変だったと思う。本当に頭が下がるし感謝している。しかしこのような状態では、自分も孫に合うことがはばかられ、人と人の距離が開く（離れる）ことを心配している。人のつながりが細く、薄くなってしまふ。
- ②②これからは対策を取りながら人との距離をどうしていくのか考えていかないと、と思う。
- ②③箕面では警備会社（セコムなど）と連携して高齢者見守り？鍵預かり？などをしているような・・・。
- ②④コロナ感染予防といえ、動く機会も減つたために体力が低下する高齢者が増えていることを痛感している。先日、一人暮らし高齢者同士（友人同士）で鍵を預かりあつていてる方の相方が亡くなられた。残された方が「これからどうすれば良いのか不安」と話していた。隣人の私たちが「出来ることをはじめよう」と、福祉委員会で、かぎ預かり事業の検討を始めることにした。少しでも安心して暮らせるために何かできたらいいな、と考えている。
- ②⑤地域で今までの活動に代わる何かを考える。ボランティアグループの活動も、自分たち（スタッフ）が運営するだけでなく参加者も参画できることを増やす。
- ②⑥地域のスマホ講座で写真を送れるようになった！つながれるようになった。
- ②⑦コロナ時代に見守り声掛けを重点的に始めた。
- ②⑧話をする相手がいなくてさみしかった（孤独）。
- ②⑨地域で「元気になろう会」をしている。「つながろう会」になっている。
- ②⑩ウェルネスダーツをしている。子供から大人まで参加でき、交流の機会になっている。
- ②⑪人数制限を嘆いても仕方がないので、できる人数から行っていくしかない。前に進むしかない。
- ②⑫子どもと交流したい。人と話したい。つながりたい！
- ②⑬普段親しくしていた人が亡くなつていたりする。気付かず亡くなつていく状況を防ぐにはどうすればよいか？孤独死を防ぐには？
- ②⑭健康面で言えばこのコロナ禍の2年間で足腰の力が低下している。
- ②⑮見守り体制をどう作っていくか？挨拶のみではわからない。
- ②⑯「高齢者の見守り」をしているが相手側から立ち入れたくないのか断られる時がある。踏み込まれるのを嫌がる人がいる。デイサービスに行く（介護保険のサービスとつながる）と地域とのつながりが切れてしまう方もいる。
- ②⑰自治会に加入する人が少なくなつている。若い世代は就労していて自治会役員が出来にくい事情もあるのかもしれない。
- ②⑱コロナ禍で、人付き合いが減つている。認知症の進行。集いの場（少人数でも）がほしい。
- ②⑲食事会はできないが「外出配食（弁当）」になつて申込みが多くなつている。月1回ふれあい外出配食実施している。
- ②⑳介護予防体操のボランティア活動を続けている。自分自身も元気になつている。助け愛隊でも活動している。元気の秘訣になつている。
- ㉑ひろば de 体操、いきいき百歳体操に参加。近所のごみ拾いをしている。今日のフォーラムをきっかけに今後も様々な活動に参加したい。

- ④②ホームヘルパーから「コロナ感染を恐れサービスはிரらない」と言う人も多くあった。
- ④③家族の支援も受けられず、やむなく老人ホームに入所された方も数人あった。また、反対にサービスを中止されても自分で頑張るって身の周りのことをされ、自立できた方もあった。
- ④④いきいき百歳体操に家族から「(感染を心配して) 行くな」と言われ、やめざるを得ない方が多い。ADLの低下が著しい人もあった。
- ④⑤包括では認知症の進行、ADLに関する相談が増え、電話や訪問で実態を確認、対応した。
- ④⑥コロナで施設でのボランティア活動ができていない。以前のようにボランティア活動ができないことに寂しい想いをしている。
- ④⑦地域でいきいき百歳体操をしたいという声を聞くが、会場の問題でできなかったようす。
- ④⑧ご近所のお一人暮らしの男性高齢者が、認知症でゴミの出し方が分からない方がいた。社協に相談するように伝えたが、現時点では何か支援を受けることは難しかったようだ。
- ④⑨ダスキンでは、自費ヘルパーのサービスがある。ヘルパーさんとして働いている方の定年はない。現在、最高齢は78歳。施設で話し相手をさせていただく依頼もある。施設入所されている方の通院介助の依頼が増えている。
- ④⑩男性が参加する場所がない。
- ④⑪目的がないと外出しない。地域で外に出る機会を作りたい。
- ④⑫マスクがなくて困っていた。自分で作ったり、代用品を使っていた。バスツアーも中止になった。
- ④⑬「ひろば de 体操」が1年の半分コロナで中止になった。何とか身体を動かしたいと参加者が多かった。再開を強く希望していた。緊急事態宣言解除待ちは長かった。
- ④⑭マンションの集会室で体操やコーラスをしていたが、コロナでなくなってしまった。歌うことを楽しみにしている人が多く、ソーシャルディスタンスとマスクの徹底で再開した。ストレス発散にもなる。
- ④⑮参加したくても場所の問題でできないこともある。
- ④⑯長期間、活動に参加していない人で物忘れや認知症の心配がある人もいる。
- ④⑰核家族が増え高齢者の家族のことはわからない。
- ④⑱実家の父(70)が独居。帰省すると片づけが難しくなっている様子。日々の食事も心配。
- ④⑲ひろば de 体操に参加している。集まって楽しむようにしている。ストレッチもしている。日ごろから介護予防を頑張っている。
- ④⑳独居の人は全くしゃべらない日がある。
- ④㉑ZOOMで学習会やZOOMの学習会をおこなった。(ZOOMは) いうほど難しくはない。外出制限で生協の加入者が増えて対応ができない時期があった。

●あったらいいな！With コロナの高齢者生活支援活動

- ①今回のような高齢者の生活課題や取り組みについて、身近な場所で協議できる場があれば良い。
- ②おしゃべりする場。
- ③助け愛隊は、ひとり暮らし高齢者を対象にしているが、高齢者夫婦世帯も対象になればよいと思う。
困っている人は多いと思う。
- ④先日、食事をのどに詰まらせた。どうして良いかわからなかった。緊急時に助けを求められるところが一目でわかるものがあればよいと思う。
- ⑤ひろばde体操等に参加している。誘われると参加するが、一人ではなかなか参加できない人もいる。
お互いに誘い合って参加できるような仕組みがあれば閉じこもりがちの高齢者を減らせると思う。
- ⑥自治会活動がもう少し活発になれば。
- ⑦いろいろな集まりで顔を合わせていることの大切さに気付いた。
- ⑧新崎先生の「ふだんの 暮らしの しあわせ」の話を感動した。奪われてはならない。
- ⑨ヨガ教室に通っているが対面レッスンはなくなり、ZOOM 開催となった。ZOOM の接続トラブル時に一人で分からなくなるのが困る。ZOOM 等のオンラインサポートがあれば助かる。
- ⑩いきいき百歳体操などに参加していた。参加する人はみなさん熱心で元気だが、このような場に
参加できない人のフレイルなどが気になる。
- ⑪もっとデジタル機器に親しんでいかなければいけないと感じる。
- ⑫とにかく楽しいことをしたい
- ⑬バスツアーで外出したい！
- ⑭スマホなどの使い方が分からないので講座が必要、と改めて思う。
- ⑮コーラス再開したい！
- ⑯マンション住まい。高齢者が増えている。健康体操などに取組むなど仕事をリタイアしたあとも世
間の中で活動したい。そういう人を増やしたい。
- ⑰一緒に集まって食事できる場があればいいと思う。单身の方も多し。食事は一人ではさみしい。
- ⑱ボランティアの精神が理解されていない。高齢クラブは、もう少し踏み込んで社会参画してほしい。
- ⑲ボランティアしていない人多い。内容や活動方法をわからなくてやってない人多い。無関心な人も
多いのではないか。
- ⑳相談する先がわからない。誰でもわかるように常識的なリスト必要。
- ㉑地域の成功事例、ベースとなる情報が欲しい。
- ㉒安否確認。息災かどうかの目印をドアに吊っておく。
- ㉓地域の情報共有ツールとして回覧板の活用が有効では？自治会に加入しない人のすくいあげが必要。
- ㉔ひとり暮らし高齢者に予め了解を取り、鍵をすぐとれるようにしてある。
- ㉕地域の情報伝達の方法を考える必要がある。マンションなどでは足が悪く次に回覧板を回せないの
で自分の所は抜かして欲しいと言う世帯がある。
- ㉖（自治会への）若い人の加入が少ない。東日本大震災等災害が起こった時に「自治活動＝自治会」が
動いているが、そのような有事でないときごろの人との結びつきが実感出来ないのだろうか？地域

の情報をどう伝えていくかが課題。

- ⑳地域との結びつきが大事と感じており包括では出張相談会を企画している。
- ㉑男性のひとり暮らし高齢者が気軽に通える喫茶店、食堂などあればよい。
- ㉒コロナ感染症のマイナス情報ばかり流されるので明るい情報を流してあげたい。(おいしいランチが食べられるところ、楽しい集いの場など)
- ㉓高齢者向けの ICT 機材を配ってほしい。
- ㉔みんなが集まって話ができればよいと思う。サロンも全部中止となった。コミュニケーションをとることが大切だと思う。目的をもって外出できる場所づくり。
- ㉕男性の参加者が多くなるようなサロンを考える。他の地域情報を集めたい。
- ㉖西淀川区で道路清掃イベントがあった。高齢者の参加も多かった。公園掃除イベントでもよいのでは？会社を巻き込むと楽しいのでは？参加賞をだしてもらえるかも？
- ㉗ノルディックウォークのスティックを市役所で貸し出してくれる。男性や夫婦での参加が多かった。毎日するような内容なら男性も参加する？女性は話したい人が多いように思う。