



要介護・一人暮らし高齢者の健康二次被害を防ぎましょう

一般社団法人全国介護事業者連盟理事長 齊藤 正行



● 要介護者の生活拠点は大きく2つに分かれます

生活拠点によって、介護保険で受けられる介護サービスも異なります。

施設



- ・特別養護老人ホーム(特養)
- ・介護老人保健施設(老健)
- ・有料老人ホーム
- ・サービス付き高齢者向け住宅(サ高住)
- ・認知症高齢者グループホーム など

自宅



- ・通所介護(デイサービス)
- ・通所リハビリテーション(デイケア)
- ・短期入所(ショートステイ)
- ・訪問介護(ホームヘルパー) ・訪問看護
- ・小規模多機能型居宅介護 など

● 要介護高齢者の健康二次被害とは？

要介護高齢者の状態は、「身体機能(ADL)」「認知機能」「口腔機能」「栄養状態」で判断します。コロナ禍で、施設では「家族との面会」や「イベントの開催」は制限されていますが、それぞれの機能訓練や管理は行われています。一方、自宅で暮らす高齢者は、つぎのような懸念があります。

自宅で暮らす高齢者の場合

① 外出の機会が減った

歩行能力・
筋肉量の減少

身体機能が低下



② 友人・知人・離れて暮らす
家族と直接会えなくなった

コミュニケーション
の量・質の低下

認知機能が低下



③ 一人で食事をしている
歯医者に行かなくなった

会話の減少
口腔ケアの機会の損失

口腔機能が低下
(かむ・飲み込む)

④ 食事がいい加減に
なっている

栄養・水分の不足
カロリーオーバー

栄養状態が悪化

運動量が少ないとコロナ太りに

➡ 長引くコロナの影響で、要介護度がさらにアップしているかもしれません。
とくに、一人暮らしの高齢者は注意が必要です！

要介護高齢者の自立支援&重度化防止の4か条

□ 活動量を増やす（運動をする）

外出の機会が減ったことで、身体機能が低下している人が少なくありません。とくに下半身の筋肉がおとえると、歩行困難や寝たきりになる可能性が高まります。そうならないために、意識して体を動かすようにしましょう。

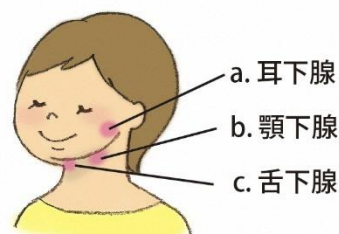


□ 人とのコミュニケーションを増やす

社会参加が少ないほど、認知症を発症しやすいと言われています。適切な感染予防をしつつ、できるだけ人と会ってコミュニケーションをとるようにしましょう。施設にいる方や不安のある方は、顔が見える「オンライン面談」や「ビデオ通話」もおすすめです。

□ 口腔ケアをする

口腔機能の維持のため、口の中はつねに清潔に保ちましょう。唾液の分泌を促すマッサージもおすすめです。



< 大唾液腺マッサージ >



人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯あたりを後ろから前へ向かって回す。(10回)

a. 耳下腺への刺激



親指をあごの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5カ所くらいを順番に押す。(各5回ずつ)

b. 顎下腺への刺激



両手の親指をそろえ、あごの真下から（各5回ずつ）手を突き上げるようにグーッと押す。(10回)

c. 舌下腺への刺激

厚生労働省「e-ヘルスネット」

□ 栄養や水分摂取に気をつける

高齢者の低栄養は、要支援・要介護のリスクを高めます。一方で、活動量が減っているのに食べ過ぎるのもよくありません。よく食べたら、よく動くことを意識しましょう。また高齢になると、のどの渇きに気づきにくくなります。脱水にならないように注意しましょう。

周りからも働きかけて、要介護高齢者の健康二次被害を防ぎましょう

【企画・制作】健康二次被害防止コンソーシアム

「健康二次被害防止コンソーシアム」とは、医師・学者などの有識者、自治体、民間企業、個人の有志によって組成された組織です。

＼感染予防とともに健康にも目を向けて！／
コロナの「健康二次被害」を防ぎましょう



健康二次被害防止
コンソーシアム 公式サイト

健康二次被害防止コンソーシアム事務局

〒108-0023 東京都港区芝浦 3-9-1 11F
E-mail: info@kenko-nijihigai.jp

【配布】

練馬区

コンソーシアムメンバーとして健康二次被害防止活動を推進しています