



独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

閉じこもり・うつ

新しい生活の中で近隣住民による
訪問型介護予防等を推進する事業

国保診療施設  国診協

国診協は、保健・医療・介護・福祉を一体的に提供する
地域包括医療・ケアを目指しています。



閉じこもり・うつ

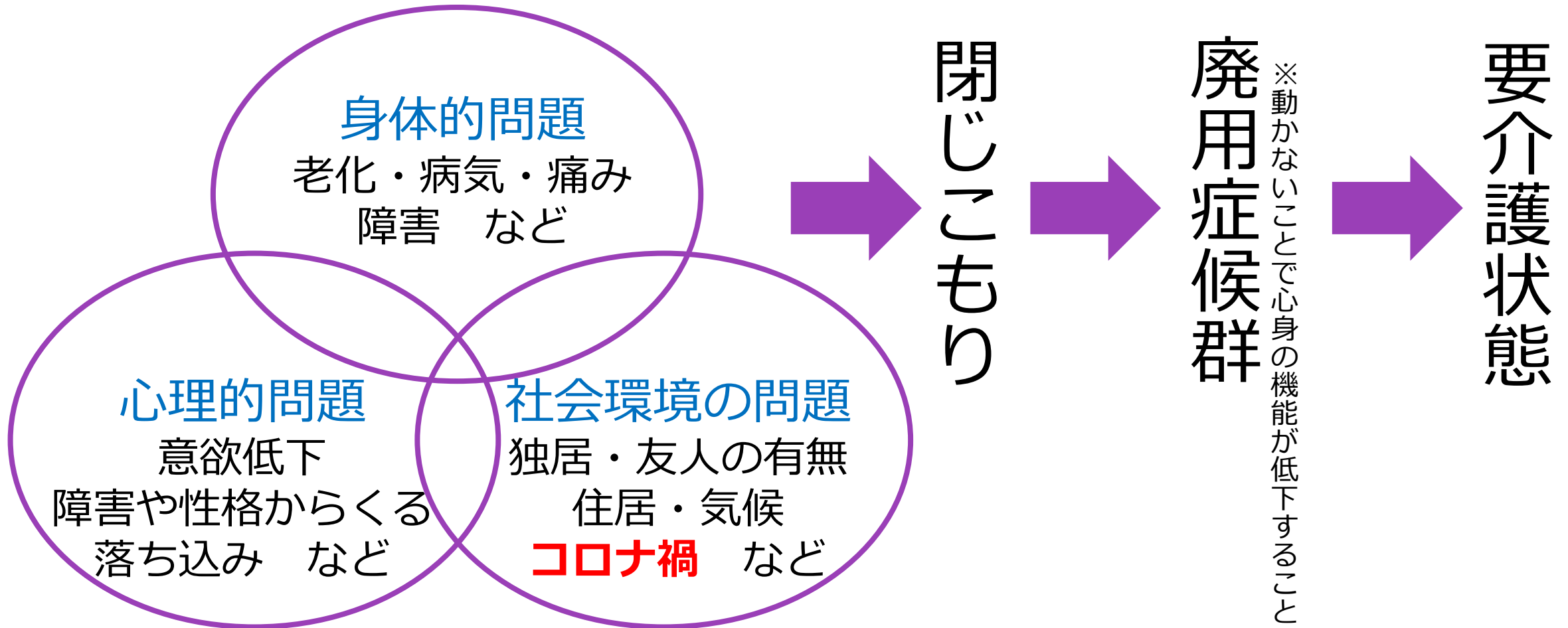
老化に加え、コロナ禍の影響で高齢者の活動範囲が一層狭まることになりました。動かないことで体力が低下し、気持ちまで沈みがちとなり、外出の頻度が低くなる、いわゆる**閉じこもり**が起こりやすくなっています。これは、**廃用症候群**（動かないことで心身の機能が低下すること）や**認知症**、**うつ傾向**といった症状にも関連し、要介護状態へと進む原因となります。

閉じこもりについて

閉じこもりとは『週に1回も外出しない状態』が目安になります。この原因としては、**身体的問題、心理的問題、社会環境の問題**の3つがあげられます。

これらが相互に関連して閉じこもりを発生させます。

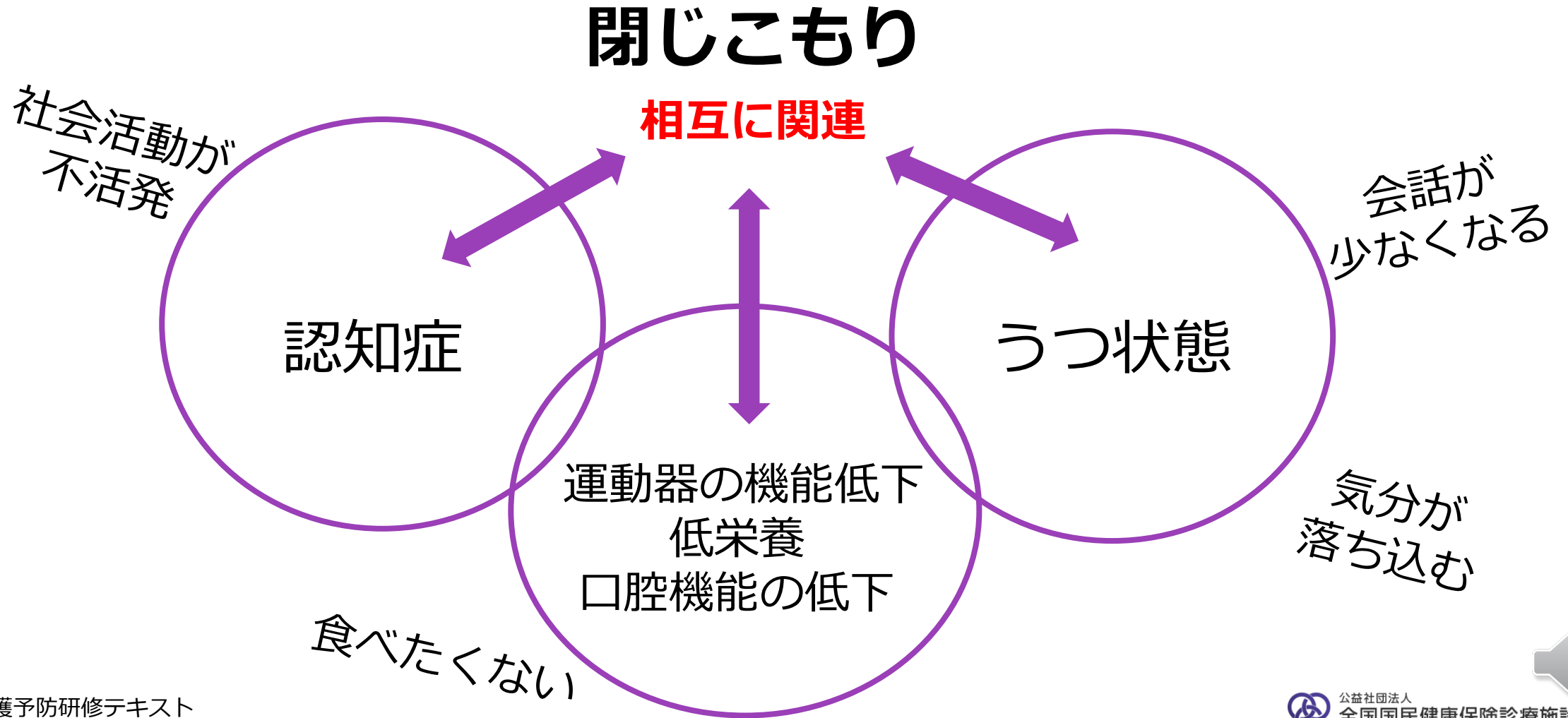
高齢者の閉じこもり



閉じこもりと要介護要因

閉じこもりは社会活動が不活発になり気分も落ち込むことから、「うつ」や「認知症」の発症リスクとなります。身体活動が減ると運動機能は低下し、動かないことで食欲が落ち、口腔機能の低下や低栄養を起こします。こうして体力が低下することで介護が必要な状態となっていくます。このように閉じこもりは、要介護の原因となる症状それぞれと相互に関連していることがわかります。

閉じこもりと要介護要因



閉じこもりの予防

◎ 外出をうながす

少なくとも週に1回外出するようにうながしましょう

『外を歩くと気持ちがいい』など、声掛けをしましょう

『危ないから外に出ないで』は禁句です。高齢者を心配して家族が外出を止めることがありますので注意が必要です

◎ 外出できない場合

友達やボランティアが訪問して会話を楽しんだり、電話やメールで交流するのもよいでしょう

うつについて

うつとは、精神的なエネルギーが低下して、気分がひどく落ち込んだり、何にも興味を持てなくなったり、なんとなくだるかったりして強い苦痛を感じ、日常生活に支障が現れるまでになった状態です。

高齢になると、ある程度の活動性は落ちますが、それでも閉じこもりがちで元気がないことは心配です。

高齢者のうつの原因

高齢者のうつの原因は、

- ① **外因性**（病気からくる不安感・痛みなどの苦痛など）
- ② **内因性**（遺伝や体質によるものなど）
- ③ **心因性**（退職、子供の自立、親しい人や配偶者の死、
環境の変化など） に分けて考えられます。

また、処方されている薬剤によって二次的に起こるうつ症状や、過剰な内服によって起こる場合もありますので、注意が必要です。

高齢者のうつの症状

- ① 強いうつ気分
- ② 興味や喜びの喪失
- ③ 食欲の障害
- ④ 睡眠の障害
- ⑤ 精神運動の障害（制止、焦燥）
- ⑥ 疲れやすい、気力の減退
- ⑦ 強い罪責感
- ⑧ 思考力、集中力の低下
- ⑨ 死への思い



※) 高齢者の場合は典型的な「抑うつ感」や「悲哀感」があまり目立たず、症状としては身体的な痛みや心気症状（病気ではないのに心身に不調がある状態）や不定愁訴が多くみられます。

認知症とのちがい

うつの症状である「**興味の喪失**」「**気力の減退**」などは認知症初期にもみられます。はっきりと区別はできませんが、次のような違いがあるといわれています。

認知症とのちがい

	うつ	認知症
記憶力	昔も今も思い出せない	昔のことは覚えている
発症のきっかけ	きっかけがある 発症がわかる	きっかけはない 発症時期がわからない
病状の進み方	急に進む	ゆっくり進む
性格	几帳面・真面目・完全癖	特に傾向はない
作業	できない	指示されると努力できる
感情	抑うつ	変化しやすい
社交性	ない	表面的な社交性はある



うつの予防

◎ うつ（心の健康）について正しく理解する

気軽に心と体の健康について話をしましょう
日頃から高齢者の話をよく聴きましょう

◎ 生きがいや健康の実感、閉じこもり（孤立）の予防

日々の家事、畑仕事、散歩などの習慣が健康へのカギ！

◎ 小地域ごとの交流の場でうつ・閉じこもり・認知症予防

◎ 心配な症状の早期発見、早期対応

ご近所サポーターさんへのおねがい

- 本人の様子や生活の変化に気づく

体調、表情や話し方、受け答え、声の調子、服装や部屋の乱れがないか、などに変化のサインが隠れています。

- 周囲とつながっているという安心感を伝える

訪問活動の「寄り添い」によって、高齢者の心の安定が期待できます。日ごろの声かけが大切です。

- 気になったことは相談窓口へ

参考資料

厚生労働省介護予防マニュアル(改訂版)

第6章 閉じこもり予防・支援マニュアル

第7章 認知機能低下予防・支援マニュアル

第8章 うつ予防・支援マニュアル

公益財団法人長寿科学振興財団

認知症の予防とケア

第4章 認知症の予防

3. うつ予防との関わり