

2025年のストーリー

② 徐々に日常生活が不自由になりつつあるシニア

2017年

- ◇ 2017(平成 29)年現在, 72 歳の女性
- ◇ 賃貸住宅に一人暮らしで, 家族はいない
- ◇ 今年の初めに転んでしまってから外出が怖い
- ◇ 料理が大好きだが, 最近はパン等で済ませていたら痩せてきた

現在 72 歳で女性の一人暮らし, 家族はいない。

今年の初めに転んでしまい, また転んでしまうかもと思うと, 最近は, 外出するのが怖くなった。

料理が大好きで, 食事は自分で作っていたけれど, 重たい飲料品を買ってくるのも大変に思うようになり, 最近はパンやおにぎりで済ませることが増えた。ごみ出しや掃除に時間がかかるようになり, だんだん, 以前のようにこなせなくなってきた。

そのせいか, 最近痩せてきた気がして, 外出や家事がますますおっくうになって, やる気も出ない。病院で処方される薬も数が増えて, いつ, どの薬を飲めばいいのか, 分からなくなった。

これからの住まいのことも心配だ。今住んでいる賃貸住宅について「老朽化のため取壊しが決まったので立ち退いてほしい」と, 管理会社から連絡が来た。エレベーターがない 3 階での生活が辛かったので, よい機会だと不動産屋に相談したが, 72 歳で家族のいない私が借りられる希望に合う部屋は, ほとんどなかった。紹介された物件は公共交通が不便な所で, 知り合いがいない場所ばかりで, 一人暮らしには心許ないので, 結局, 引っ越し先を決められずにいる。

向かいのアパートでは, 自室で倒れていたと, 一人暮らしの高齢者が救急車で運ばれていたが, 家族と連絡がつかず, 治療を進めるのが大変だったみたいだ, と近所の人たちが立ち話をしていた。

民生委員さんはうちの近くに住んでいるので, よく訪ねてきてくれる。私のことを心配してくれ, 「少し痩せたんじゃない? 体調のことや, いま困っていることなんかを, 一度相談してみたら?」と, 高齢者の総合相談窓口「地域包括支援センター (いきいきセンターふくおか)」を教えてください, 連絡してくれた。そのおかげで, 同センターの職員が, 自宅まで来てくれることになった。

他人のお世話になりたくない
そのままの生活

相談に行って
運動を始める

？ 「フレイル」を知っていますか？

「フレイル」とは, 年齢とともに心身の活力 (筋力や認知機能など) が低下し, 要介護状態に近づくことです。

- ◇ フレイルになると, 体重が減少する他, 筋力や歩く力も低下し, 疲れやすくなります。さらに進行していくと, 日常生活に支障が出始め, 要介護状態になる可能性が高まります。
- ◇ フレイルの状態であっても, 「社会参加」「栄養 (食・口腔機能)」「運動」などの日常生活を工夫することで, フレイルの進行を遅らせたり, 健康状態の改善が可能な場合もあります。

2025年

現在 80 歳。8 年前に地域包括支援センター (いきいきセンターふくおか) の方が色々提案してくれたが, 「まだ一人で何とかできるから大丈夫」と断ってから相談していない。

交通が不便な場所に引っ越したことで, ますます外出がおっくうになり, 家の中はごみにあふれ, 食事も適当に済ませる毎日で, 通院も面倒になった。

そんな生活を続けていたある日, 家の中で転んだ。あまりの痛みに叫んでいると, 偶然訪ねてきた民生委員の方が救急車を呼んでくれた。検査の結果は大腿骨骨折で, そのまま入院となり, 医師からは「リハビリしないと…」と叱咤激励された。入院している病院の医療ソーシャルワーカーから地域包括支援センター (いきいきセンターふくおか) に連絡していただき, 退院後の生活相談のため, 病室に来てもらえることになった。早く退院したいが, これから一人で生活できるのか不安だ。

疎遠になっていた兄に連絡したところ, 兄は「自分も高齢で, 今さら何も助けられない」と困惑しているようだ。8 年前, 地域包括支援センター (いきいきセンターふくおか) の方に, 早めに相談していれば違ったのだろうか。あの時, 強がらなければ良かった…。

2025年

現在 80 歳。8 年前に地域包括支援センター (いきいきセンターふくおか) の方の勧めで, 近所の高齢者が集う場に通い始めた。そこで週 2 回「よかトレ^{※1}」を行っている。継続して運動をしているおかげか, 家事や外出も何とかできるようになった。一人では週 2 回も運動なんてできないし, 何より仲間と話をするのが楽しい。

最近, 友達とよく天神に出かけるようになった。買った物を自宅まで届けてくれるお店のサービスで, ショッピングも気楽に楽しんでいる。

週に 2 回は, 一人暮らしの高齢者同士で集会所に集まって, 皆でご飯を作って食べている。時々, 栄養士の方が, 年齢に応じた栄養バランス等について教えてくれるし, 何より, 得意の料理を人に教えられるのが嬉しい。

健康のことで不安になった時は, かかりつけ薬局に相談することになっている。自宅から近いし, 「薬をもらう時以外でも相談してくださいね」と言ってくれるので, 相談しやすい。

悩んでいた住まいのことは, 福岡市社会福祉協議会の「住まいサポートふくおか^{※2}」に相談したところ, そのサポートで同じ地域の賃貸住宅に転居できた。住まいサポートふくおかでは, 自分が自宅で倒れた場合や, 認知症になった場合の不安, 死んだ後の手続きへの不安をまとめて相談して, 緊急時の連絡先や対応, 成年後見制度の利用, 死亡後の家財処分や葬儀のことなどの準備を支援してもらった。

これをきっかけに, 遺言書を作成することにし, 疎遠になっていた兄に連絡した。兄には, 自分の思いをきちんと伝えることができ安心できたし, 兄も喜んでくれていたようだ。その後, 兄とは定期的に連絡を取り合うようになった。

数年前は「このまま弱って病院か施設で死ぬのかな…」と漠然と考えていたが, 今のように自宅で一人暮らしが続けられるとは思わなかった。あの時, 地域包括支援センター (いきいきセンターふくおか) の方に, いろいろ相談して本当に良かった。



※1 足元体操や祝いめでた体操, 黒田節体操など, 六つの体操を「よかトレ」と名付けて推奨しています。市は, 主体的に介護予防活動に取り組む高齢者のグループを「よかトレ実践ステーション」として認定し, よかトレ DVD の進呈や, 理学療法士等の派遣等を行い活動を応援しています。

※2 65 歳以上の住み替えでお困りの方を対象に, 民間賃貸住宅への入居に協力する「協力店(不動産事業者)」や入居中の様々な生活支援を担う「支援団体(民間企業や NPO など)」と連携し, 民間賃貸住宅への円滑な入居を, 福岡市社会福祉協議会がコーディネートする仕組み。