

生活不活発病

宮城県南三陸町の調査によると、東日本大震災で被害を受け、仮設住宅に住む65歳以上の高齢者の内、約3割の方が震災後に新たに歩行困難になっていることが明らかとなっており、その原因は、「生活不活発病」にあると考えられています。

「生活不活発病」というのは、文字通り生活が不活発なことが原因で起こる症状で、心身のほとんど全ての機能が低下するといわれています。学術的には「廃用症候群」といいますが、これだと、することがない人間は役立たずだといわれているみたいで余り良い気持ちはしませんが、「生活不活発病」というのは決して軽視すべき問題ではありません。

高齢者の場合、「生活不活発病」に陥る典型的なきっかけは入院といわれており、風邪や骨折といったように、病気やけが自体は大したことがなくても、入院して安静にしている内に、病気やけがは治ったにもかかわらずベッドから起き上がれず寝たきりになってしまう、ということがしばしば起こります。この場合、リハビリなどによって機能が回復する場合がありますが、逆に、寝たきり状態のまま介護を続ければ、ますます機能が失われていくということにもなります。

南三陸町のケースは、高齢者の入院とは状況が異なりますが、調査によると、仮設住宅に入居している高齢者の方々は「することがない」「趣味や老人クラブがなくなった」と述べており、震災前と比較すると格段に外出の機会が減っていることが伺えます。

震災前であれば、身の回りのことは自分でしていたでしょうし、畑仕事など日々することもあり、更には、古くからの友達も周りにいて、外に出て人と触れ合ったり、身体を動かす機会が多かったと思われませんが、仮設住宅に入居している高齢者の方々は、周りに知った人も少なく、多くは孤立しており、外出の機会も殆どないようです。こうした状況の中で、本来持っている機能が低下し、歩行困難になってしまうことは非常に残念なことです。

仮設住宅の建設に当たって、高齢者を含むコミュニティが維持されるように、

地域ぐるみで移住できるような配慮が最も望ましいと思います。しかし、現実には用地の確保など難しい課題が多いと思われるので、少なくとも、仮設住宅に入居している高齢者に対しては、社会的な孤立を防ぐ手だてを積極的に講じていただきたいと思います。

なお、蛇足ながら、人間は持っている機能を使わないとその機能が低下するというのは、高齢者に限らず若い人であっても同じことです。如何に若くても、自分の殻に引き籠もっていても、肉体的にも精神的にも「生活不活発病」に陥ってしまいます。

まずは、窓を開けて外の空気を吸おう。そして、扉を開けて、一歩外に出よう。春は、もう直ぐそこまで来ているのですから。(塾頭 吉田 洋一)