

# コロナ禍における高齢者の生活の変化

旭川市北部老人福祉センターでのインタビューを通して

旭川医科大学 医学部 看護学科 保健師課程4年

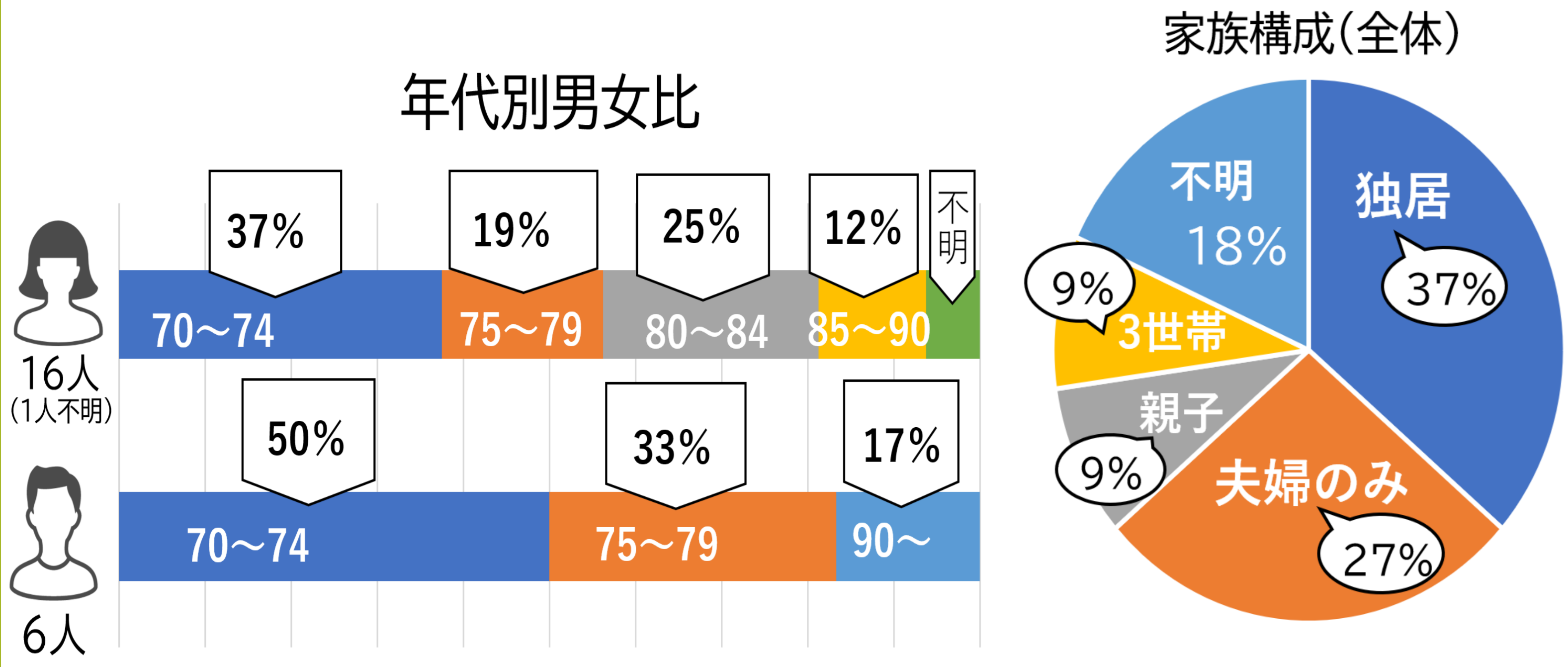
木田明里 進藤柚希 台丸谷彩愛 白山あゆり 田中怜奈 中西花 武藤彌耶美

# 研究の背景 目的と方法

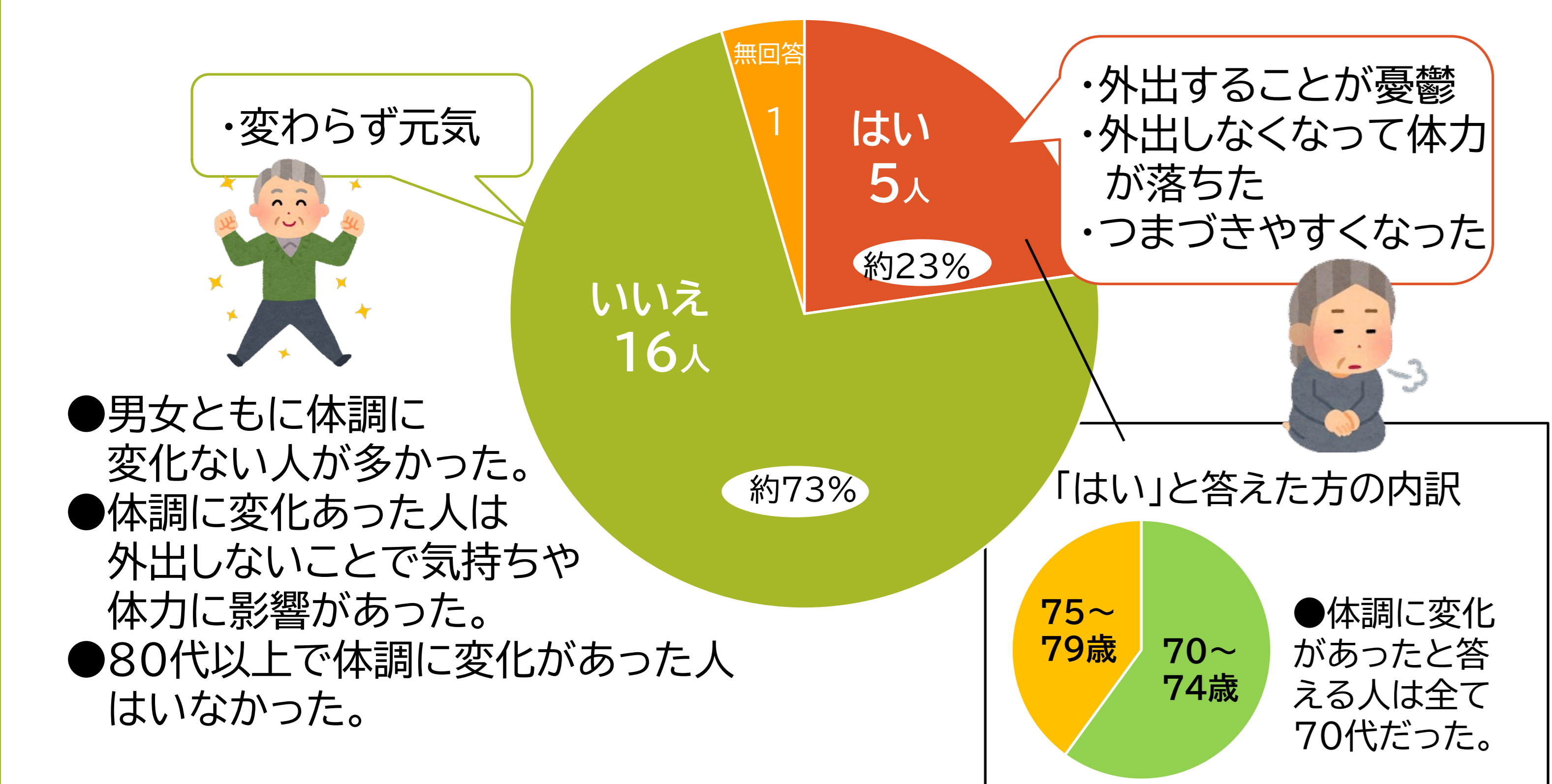
- 背景:** コロナ禍で自粛生活が長期化し、人々の生活に影響を及ぼしている。旭川市で元気な高齢者が通う「老人福祉センター」は、緊急事態宣言下では閉館となり、通いの場としている高齢者にとって生活の変化が考えられる。
- 目的:** 老人福祉センターに通う高齢者のコロナ禍での生活の変化について明らかにする。
- 方法:** インタビュー結果について単純集計を行い、傾向を分析した。
- 倫理的配慮:** インタビューの目的・方法等について説明し、承諾の得られた方を対象とした。匿名とし、個人が特定されないよう配慮した。施設名の公表について旭川市及び施設長の承諾を得た。

## 対象者の概要

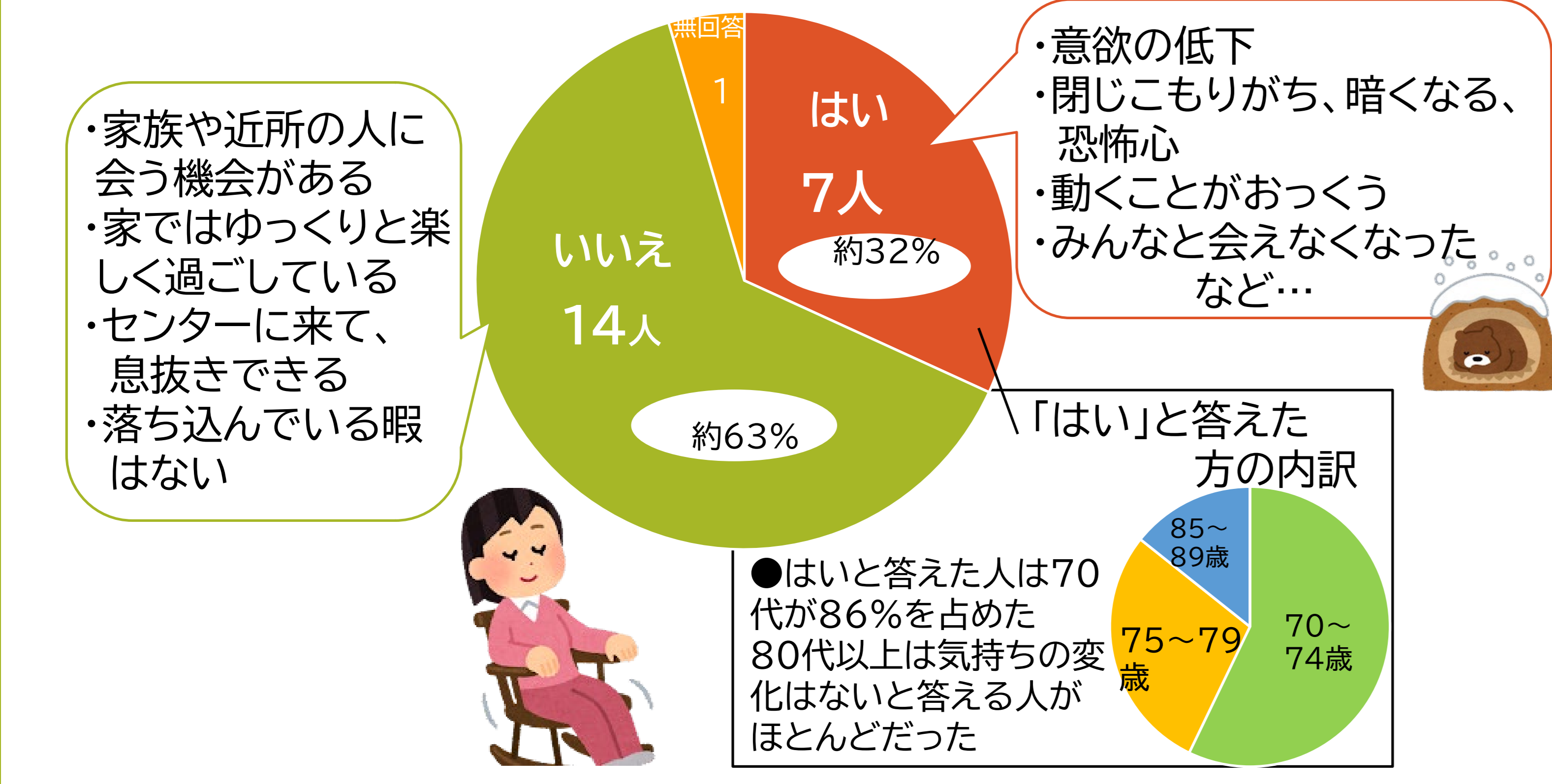
インタビュー実施日: R3.11.22 協力者 22名



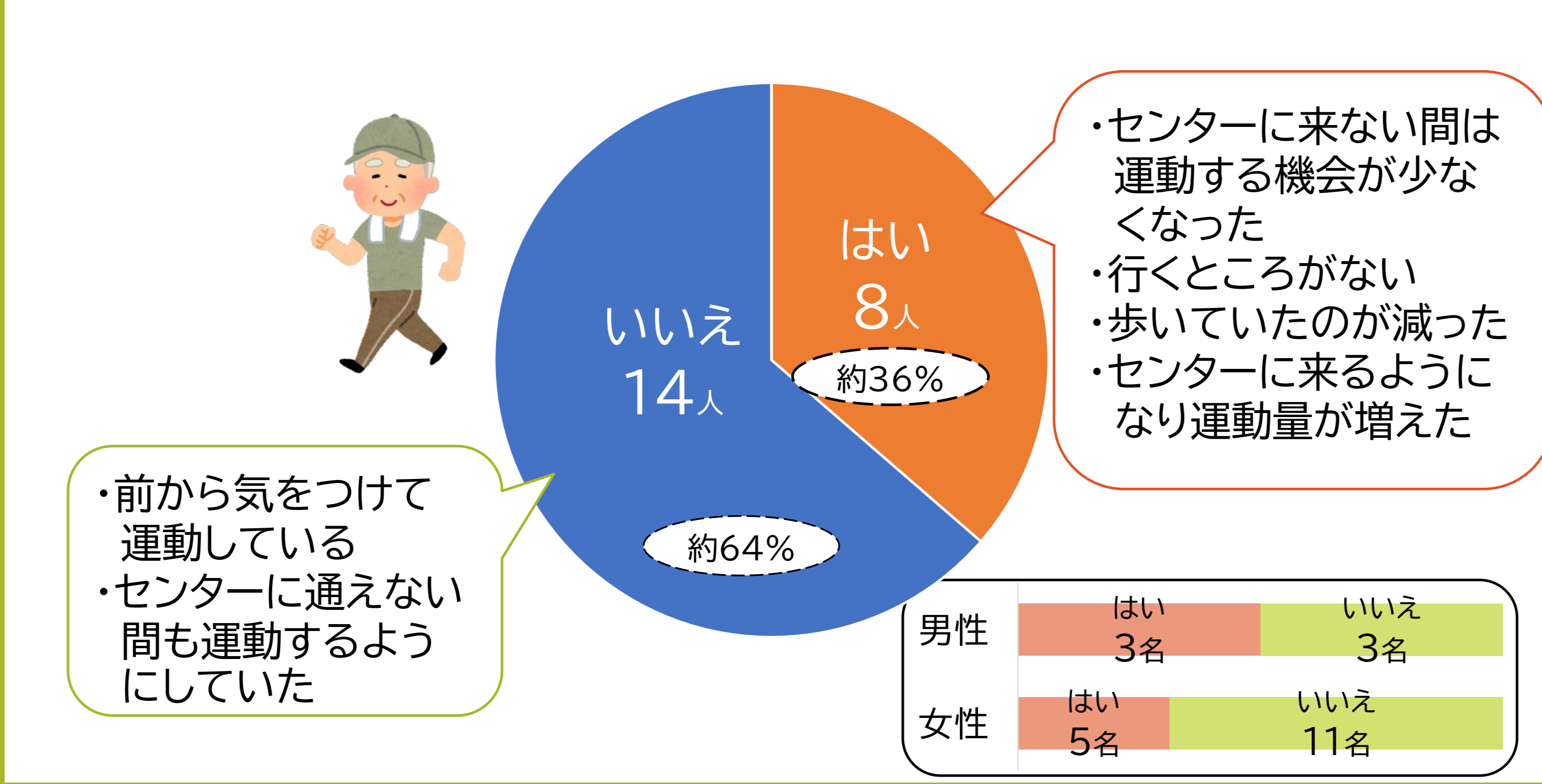
## Q1. コロナ禍になって体調の変化はありましたか?



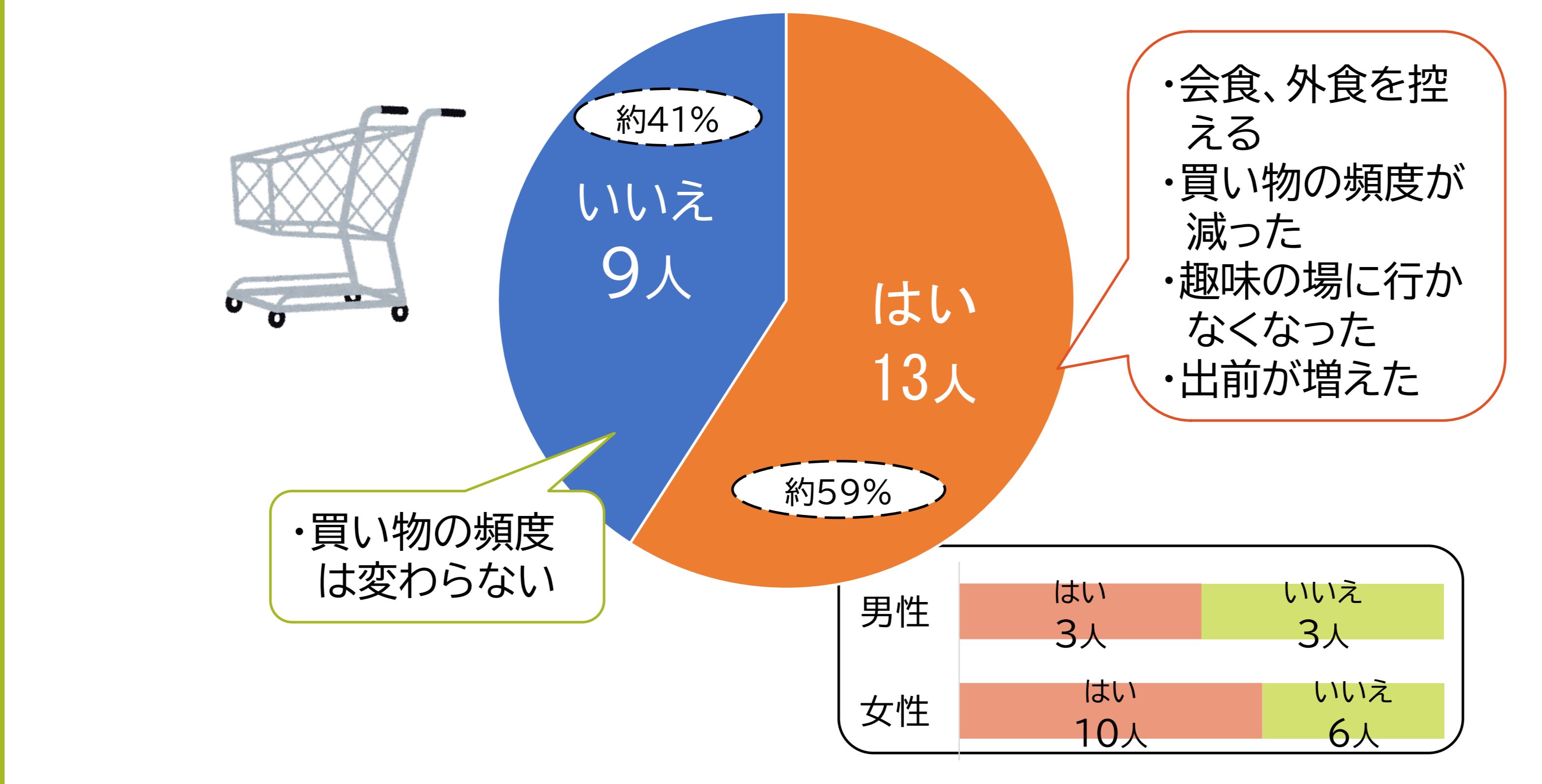
## Q2. 自粛生活を通して気持ちの変化などありますか?



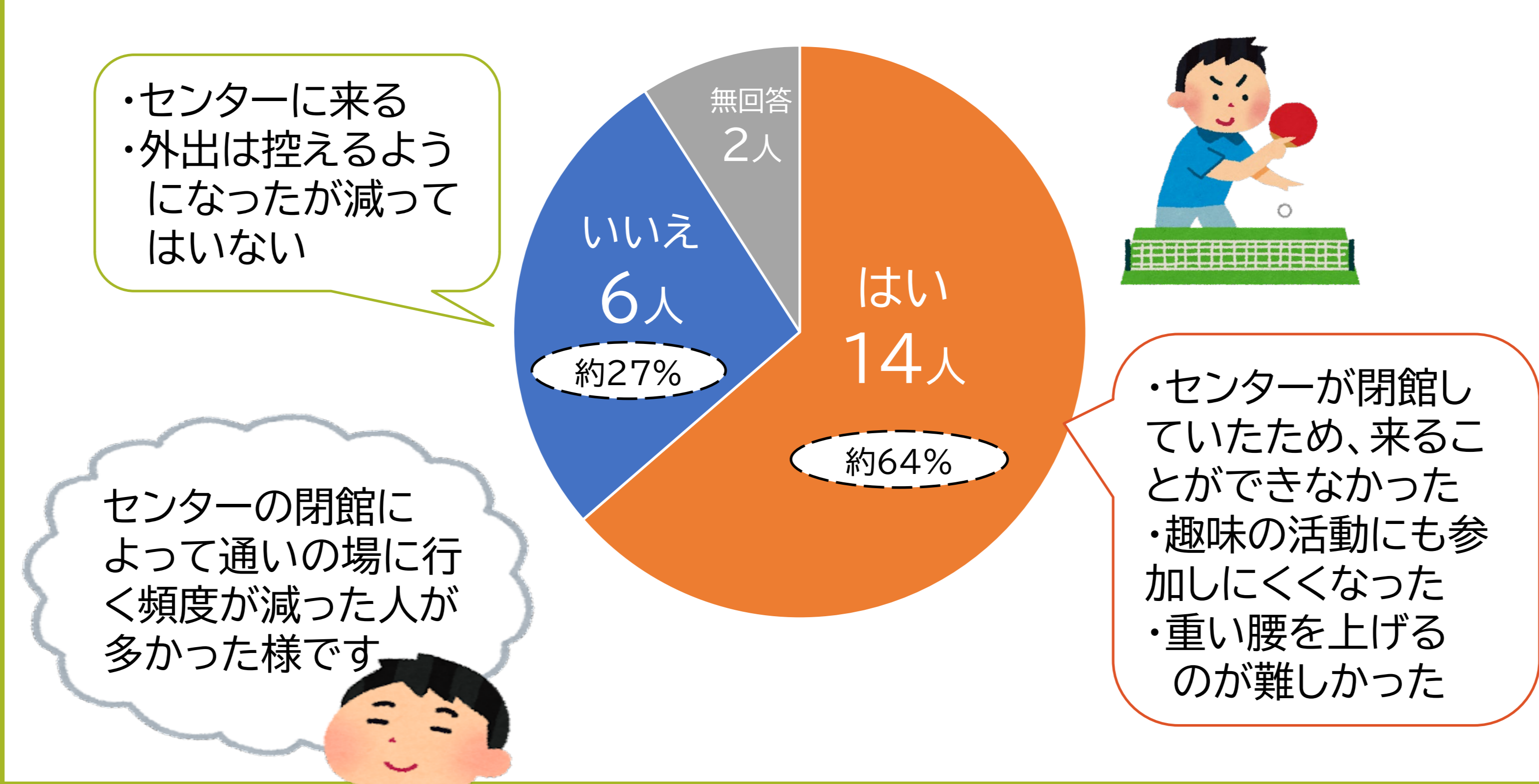
## Q3. コロナ禍になって運動習慣、運動量に変化はありましたか?



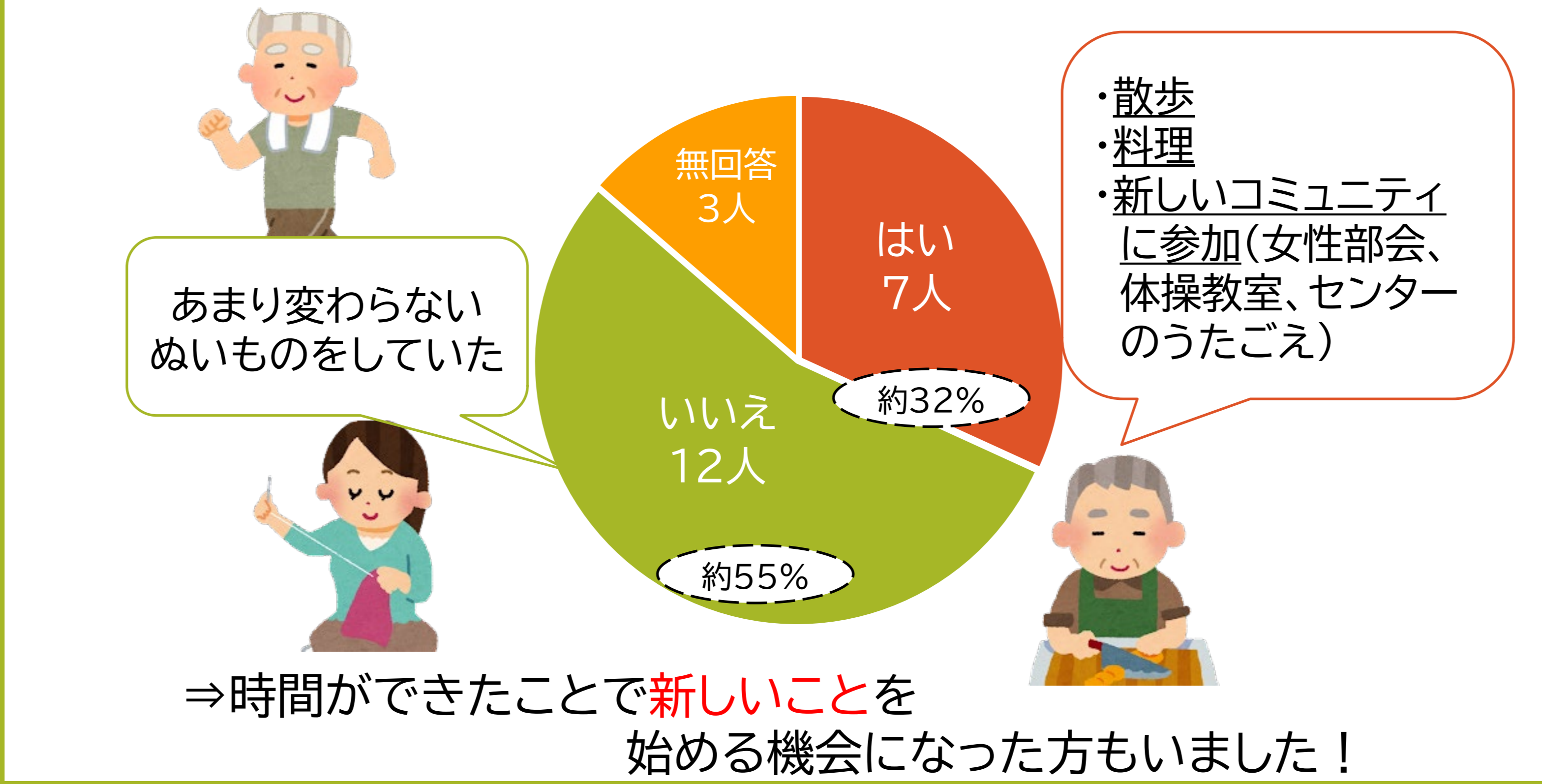
## Q4. 買い物、外食の頻度は減りましたか?



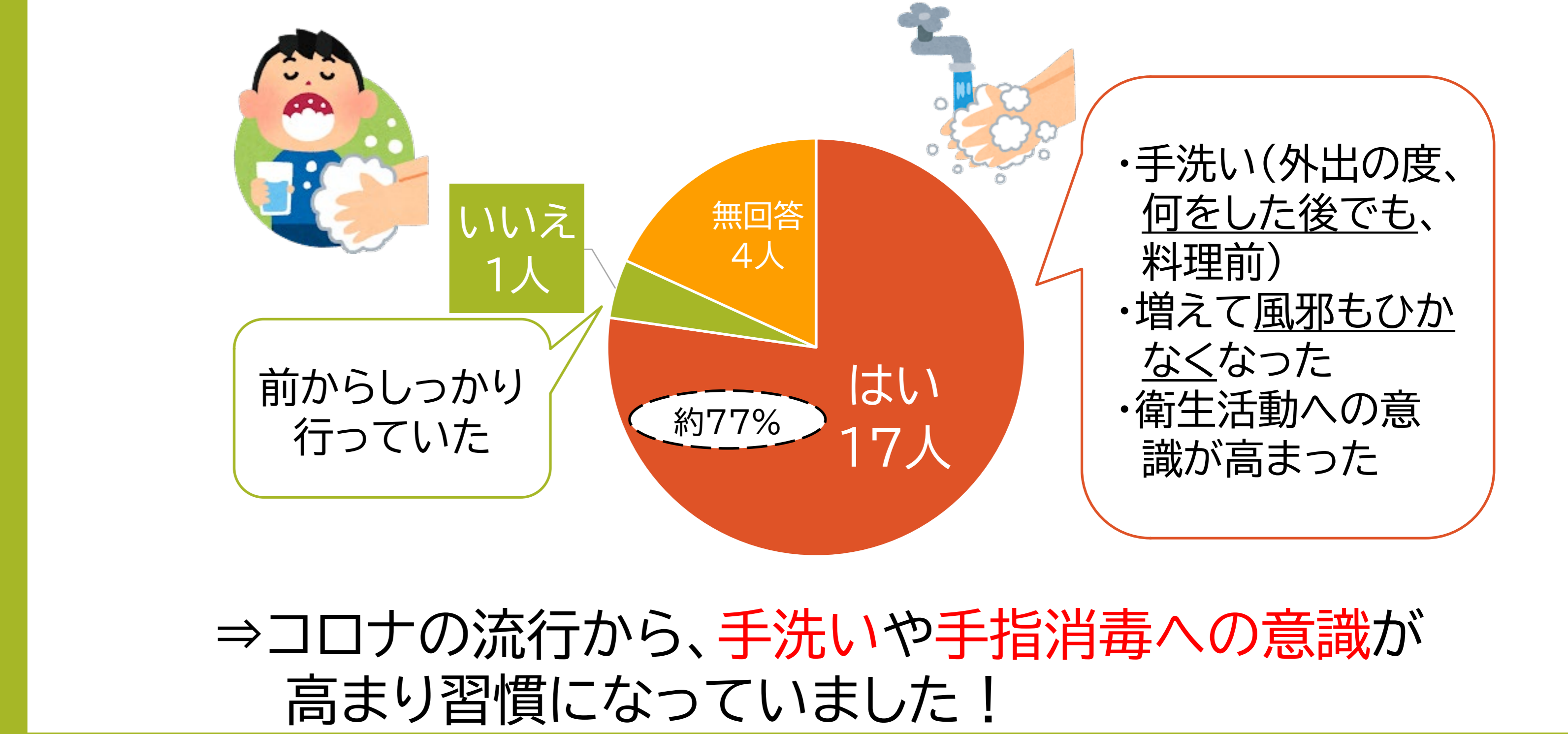
## Q5. 通いの場に通う頻度は変わりましたか?



## Q6. コロナ禍になって新しく挑戦したことはありますか?



## Q7. コロナ禍以前と以後で手洗いうがいの頻度は変化しましたか?



## 自由回答

- ⇒コロナ禍になって良かった事
- コロナになって困ったこと
    - 第1位: 外出できないこと
    - 第2位: 孫の顔が見られないこと
    - 第3位: 暇ができすぎ、時間の使い道
  - 現在の楽しみ・生きがい
    - 第1位: センターに来て活動すること
    - 第2位: ダンスやカラオケ
    - 第3位: 好きな番組をみること
- ・人間の経験としてよかった  
・道民割など利用しホテルに泊まるのが楽しみ
- おうち時間にしていたこと
- テレビを見ていた
  - 縫い物・編み物 家事・片付け
  - 畑や庭の手入れ 新聞・読書
- コロナ禍の生活での工夫
- ・手洗い、うがい、運動
  - ・食事をしっかり食べる、内容の工夫

## 考察

- コロナ禍の自粛生活における体調の変化について、中には外出しなくなったことで体力が落ちたり、意欲の低下がある方もいたが、心身ともに元気に過ごす方が多い傾向にあった。
  - コロナ禍でセンターに来れず運動習慣や運動量が減った方もいたが、センター閉館中でも運動習慣を継続している方が多い傾向であった。
  - コロナ禍でも手洗いうがい等の工夫を行い、センターでの活動を生きがいに過ごしていたことが示された。
- 学生の学び  
コロナに負けず元気に過ごされている様子を元気をもらいました  
趣味や生きがいがとても素敵で楽しくお話を聞かせていただきました
- 元気の秘訣は心と体の健康的な生活の継続  
人との交流や身体を動かすこと、趣味が生きがいになっていると学びました
- ご協力ありがとうございました

## インタビュー後に健康情報をお知らせしました!

自宅でできる! ~手軽に筋力アップ~  
からだをほぐす体操・ストレッチ~

感染対策 ~3密回避、お口の清潔~

- 換気の悪い密閉空間
- 多数が集まる密集場所
- 間近で会話や発声をする密接場面

隣の人とお話しする時は互いに手の届かない十分な距離を! ※なるべく2メートル、最低1メートル 今一度気をつけてみましょう!

マスク着用、手洗いうがい、アルコール消毒もお忘れなく!

お口を清潔に保つことは、感染症予防にも有効 毎食後や、寝る前の歯磨きを行いましょう!

引用文献(2021-11-26, 29)  
出典: 首相官邸HP, 3つの密を避けるための手引きより <https://www.mhlw.go.jp/content/000561006.pdf>  
出典: 長寿医療センター  
高齢者のための新型コロナウイルス感染症予防ハンドブックより [https://www.ncsg.go.jp/hospital/tento/a\\_02.html](https://www.ncsg.go.jp/hospital/tento/a_02.html)  
高齢者のための新型コロナウイルス感染症予防ハンドブックより <https://www.ncsg.go.jp/hospital/documents/covid19handbook.pdf>