安心の設計

お便りは、メールansin@yomiuri.com
ファクス03・3217・9967

コロナ警戒 思わぬ副作用

新型コロナウイルスの影響で、デイサービスなど通所型の介護事業所が休業したり、高齢者が利用を控えたりする動きが広がった。高齢者の場合、外出しなくなることで、急激に心身の機能が低下するケースもあり、介護する家族や事業所は対応に苦慮している。（桑文野）

デイサービス休み 認知症進行も

デイサービス「越谷リハビリケアセンター」では、テーブルにビニールで手作りした仕切りを設け、利用者を受け入れている（埼玉県越谷市で）

外出、会話の機会減少 食欲減退や歩行困難…

■携帯の使い方が…

「歩く速度が遅くなり、認知症も進んでしまった気がする」。東京都江戸川区の男性（72）は、同居する要介護2の母親（92）についてそう語る。

男性は3月、母親が週2日通っていたデイサービスを、感染予防のために休ませることにした。4月中旬には「自分もいつ感染するか分からない。母親にうつすのは不安」と、埼玉県内の有料老人ホームに預けたが、結局、母親が帰りたがり、5月中旬には再び自宅に戻ってきた。今は、自宅で男性が介護している。

母親は帰宅直後、携帯電話の使い方が分からなくなっており、以前より歩くのも遅くなった。このため、自宅で歩行練習や脳トレーニングなどに取り組んでいる。男性は「まだ不安はあるけど、緊急事態宣言も解除されたし、外に出る機会をつくるためにも、近いうちにデイサービスの利用を再開する」と話す。

■影響こんなにとは

名古屋市内で暮らす女性（59）は、母親（85）が通っていたデイサービスが休業し、「こんなに影響が大きいとは思わなかった」と振り返る。

3月上旬、名古屋市内のデイサービス2施設で集団感染が発生し、市は近隣の通所型事業所に原則2週間の休業を要請した。女性の母親が週3日通っていたデイサービスの事業所も休業した。

外出しなくなった母親は食欲が落ち、37キロだった体重は34キロに。認知症も進み、自分でコップに着替えたり、薬を飲んだりするのが難しくなった。サービスが再開されても、母親の状態は元に戻らず、現在は入院している。

担当ケアマネジャーの水野勝仁さん（38）が、女性の母親のように、通っていたデイサービスが休業した高齢者21人の変化を調査したところ、14人に身体機能や認知機能の低下がみられた。影響がなかった7人は、もともと喫茶店に行くなど、外出する習慣がある人たちだった。

水野さんは「想定以上の結果だった。デイサービスには食事や入浴、運動だけではなく、外に出て会話する機会を確保するという機能もある。在宅介護のインフラでもあり、感染予防対策をした上で、事業を続けることが重要だ」と指摘する。

■リハビリ訪問指導

事業所側も、利用を控える高齢者の身体機能低下を防ごうと取り組んでいる。

デイサービス「越谷リハビリケアセンター」（埼玉県越谷市）では、テーブルにビニールで手作りした仕切りを設けるなどして感染予防対策を徹底する。ただ、緊急事態宣言が解除されて今も、100人ほどの利用者のうち、約1割が休んでいる。

利用者の中には、リハビリなどを休んだことで、歩ける状態から車いすに戻ってしまいたいと、サービスの利用を再開した人もいる。このため、同センターでは、スタッフが利用者宅を訪問し、身体機能の回復に向けたリハビリなどの指導をしている。

運営会社の堀切康平社長は「身体機能の維持が難しい利用者にとっては、リハビリなどを短期間でも中断すると、回復が難しくなる場合がある。介護の必要度が上がると家族への影響も大きい。感染予防対策など、できることに取り組みながら、利用者の身体機能の維持をサポートしていきたい」と話している。

通所型事業所の9割「経営に影響」

新型コロナウイルスによる経営への影響

※全国介護事業者連盟の調査から。小数点第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない

などの通所型事業所に限ると、「影響を受けている」が90.8%に上った。

厚生労働省は、通所型事業所が、訪問サービスを提供したり電話で安否確認したりした場合も、介護報酬の算定ができるよう基準を緩和しているが、事業所にとっては厳しい状況が続いている。

休業や利用中断

デイサービスなどの利用者の減少は、事業所の経営にも大きな影響を与えている。

都内6か所でデイサービスを経営する会社は、計約700人いた利用者が6～7割まで減少。4月7日の緊急事態宣言後に休業し、5月11日から再開したものの、時間や人数を縮小しているため、収入は5割ほどに落ち込んでいる。

都内約20か所でデイサービスを運営する別の会社は、3月以降、約1200人の利用者のうち約200人が利用を控え、4月の売り上げは約2000万円減った。この会社の責任者は「5月も同様で影響は大きい。感染対策を徹底し、利用再開を進めたい」と話す。

一般社団法人「全国介護事業者連盟」（東京）が5月6～12日、全国の介護事業所や施設計1862か所に経営への影響を聞いたところ、「影響を受けている」が55.7%、「影響を受ける可能性がある」が37.7%だった。デイサービス

温浴・足踏みで汗腺に活!!

＃外出自粛の体 2週で「夏仕様」に＃

シニア 暑さ対策 下

新型コロナウイルスの影響で、外出の機会が少ないまま夏を迎えた人も多いだろう。体が暑さに慣れていないと、例年以上に熱中症への警戒が必要だ。専門家は、汗をかきやすい体を作って体温調節機能を整え、本格化する暑さに備えようと呼びかけている。

汗には体温を調節する機能があり、熱中症予防に重要な役割を担う。気温が上昇して暑いと感じると、汗腺から汗を分泌し、皮膚から蒸発させて熱を取り除く。体重70キロの人が100グラムの汗をかき、皮膚から全て蒸発すれば、1度の体温上昇を抑えられる。

ただし「汗腺の機能は加齢に伴って衰える」と、大阪国際大の井上芳光教授（温熱生理学）は指摘する。年を取ると汗腺が萎縮し、活動する汗腺の数も減って発汗量が少なくなる。汗に含まれる塩分濃度が高くなって蒸発しにくくなり、体温を下げる効果も小さくなる。

さらに、今年はコロナ対策として外出を控える人が多いため、暑さに慣れておらず、汗をかきやすい体になっていないとみられる。

井上教授は「汗腺の機能が衰えたほど熱中症になりやすい。汗腺は汗をかけば鍛えられるので、意識的に汗をかく機会をつくってほしい。2～3週間で機能は高まる」と話す。

汗の問題に詳しい五味クリニック（東京）の五味常明院長は、温浴トレーニングを勧める。

温浴トレーニングの方法

1 手足高温浴

湯船の中でイスに座り、足（膝から下）を手（できれば肘から下）を10～15分つける

42～43度のお湯▶

2 半身微温浴

半身浴を10～15分

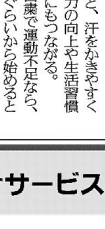
37度程度のお湯▶

室内での足踏みの方法

❶「速足」は太ももを腰の高さまで上げるよう意識して3分間

❷「ゆっくり」は歩くように3分間

※❶と❷を交互に計5セット行う



まず「手足高温浴」。42～43度の熱めのお湯に手足を10～15分つけて発汗を促す。肌の弱い人などは41度程度でいい。足を温めるだけでも効果がある。続けて、37度ほどのぬるま湯に10～15分つかる「半身微温浴」を行う。入浴前後はしっかり水分を補給する。

五味院長は「2週間ほどで発汗機能が高まり、塩分が少なく蒸発しやすい汗をかけるようになる」と言う。ただし、