

2021年1月

中部シニアライフアドバイザー協会 会長 畑島美奈子

中部シニアライフアドバイザー協会では、かつて経験したことのない新型コロナウイルス蔓延によって高齢者のこれまでの生活にどのような変化があったかについて調査をし、今後の活動に生かしていきたいと考え、以下のようなアンケート調査をいたしました。

アンケート結果がまとまりましたので高齢者への支援、対策の目安となることを願って報告させていただきます。

アンケート表題：

『コロナの影響で私たちシニア世代の生活はどのように変化したのか  
みなさまの声をお聞かせください』

アンケート実施時期：2020年9月5日~10月31日 調査対象者：60歳以上

回答件数：485件

アンケート実施及びまとめ責任者：中部シニアライフアドバイザー協会 会長 畑島美奈子

連絡先：E-mail chubuslakyokai@gmail.com TEL 090-4796-7654

## 中部シニアライフアドバイザー協会の見解

新型コロナウイルス蔓延による高齢者の生活変化は、日頃の活動が休止され、自宅周辺や家の中だけで生活することを余儀なくされたことで「生活と医療への不安」が増していることでした。

ほとんどの質問事項について年代による差、暮らしの形態による差は大きくありませんでした。

持病を抱え、不安を感じつつも病院に通い、買い物の回数を減らしながら、テレビを見る時間が増えたという生活の中で、多数の人が運動不足を解消するために、自宅周辺でのウォーキング、室内でストレッチや筋トレをし、新しく自宅でできる趣味をみつけたといった前向きな生活への取り組みを感じる事が出来ました。

シニア各自は、常にマスクをし、手洗いを頻繁にする、必要最小限の外出を心がける等、個人ができることはすべてやっている中での感染拡大は、後手後手に回っている国の施策にもあるのではないかと考えられます。

多くの高齢者は基礎疾患を持っており、感染すれば重症化しやすいと言われていています。それを自覚しつつも、買い物には出かけなくてはなりません。又、体調が悪くなった時も、これまでのように息子や娘、あるいは知人に容易に相談したり頼ったりできにくくなっております。加えて、外出自粛のため「物忘れが多くなった」など、認知症への不安もあります。

このような時こそが、地域の中での手助け、相互援助等のコミュニケーションが取れるような仕組みの必要性です。

いつまでも、高齢者が自助自立できる地域づくりへの支援を行政に望むものです。

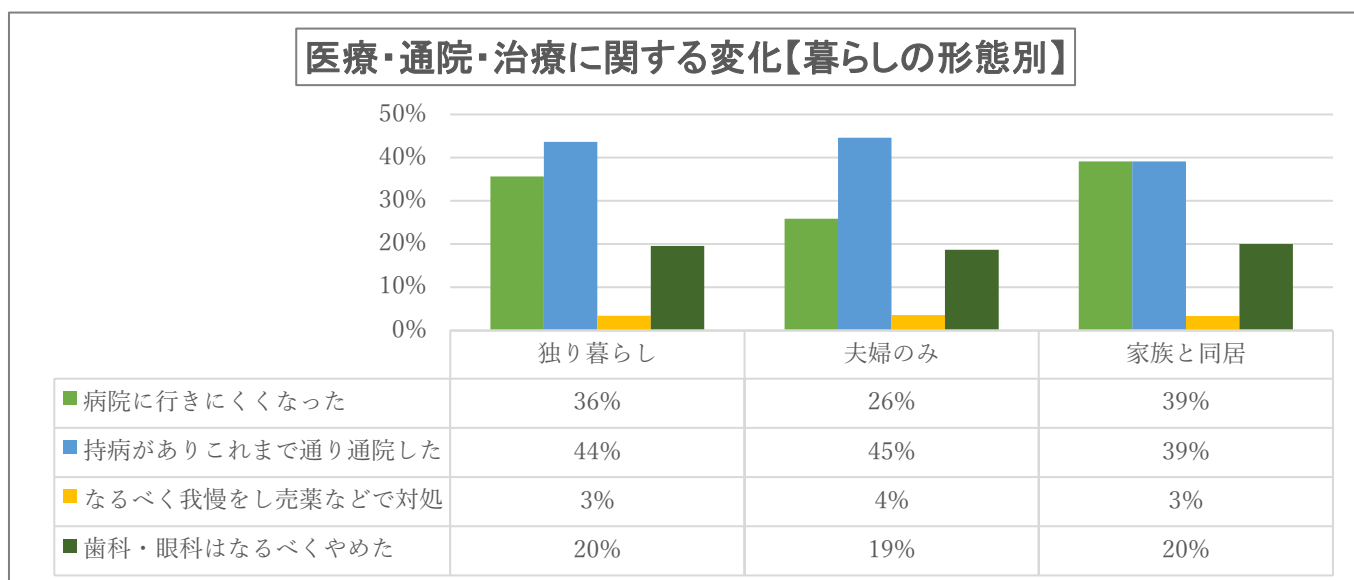
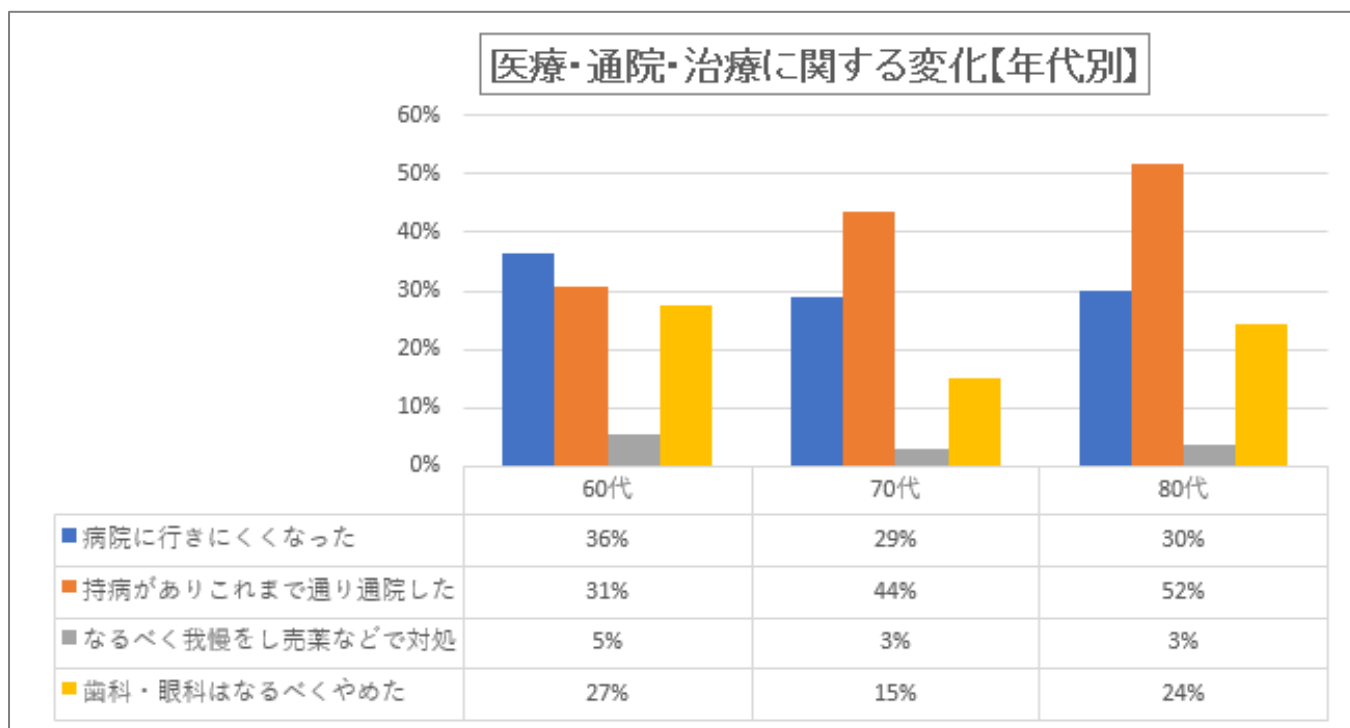
# 1. 日常生活はどのように変わりましたか？

該当する事柄すべてにチェックをつけてください（複数該当可）

## 医療・通院・治療に関する変化

- 病院に行きにくくなった
- 持病があるので不安を感じつつもこれまで通り通院した
- なるべく我慢をして売薬などで対処した
- 歯科・眼科などの命に直接かかわらない病気は通院しなかった

年代に限らず 30%近い人が病院に行きにくくなったと感じているが、持病を抱えているのため通院せざるを得ない人も30%を超えており、年代が上がるにつれてその割合も高くなっており、80代では50%を上回っている。暮らしの形態による差は少ない

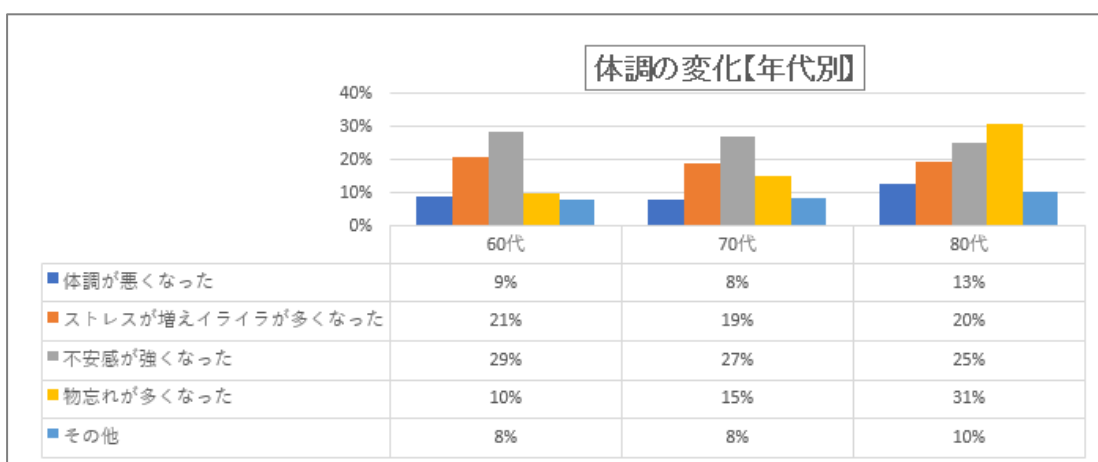


## 体調の変化

- 体調が悪くなった
- ストレスが増え、イライラすることが多くなった
- 不安感が強くなった
- 物忘れが多くなった

各年代とも体調が悪くなったという傾向は少なく、感染拡大などへの不安感が募り、外出自粛や予防対策などのため「ストレスが増えイライラが多くなった」割合が増えている。

- ・「テレビや新聞などコロナの関連記事が多く、それらが不安をあおる情報が多く、自分もかかってしまったような気になってしまったり、気分が悪くなったりした」(70代女性)
- ・「体重が増えた」「持病が悪化した」「外出を控えている為、活力が全てに衰えている気がする」(80代女性)

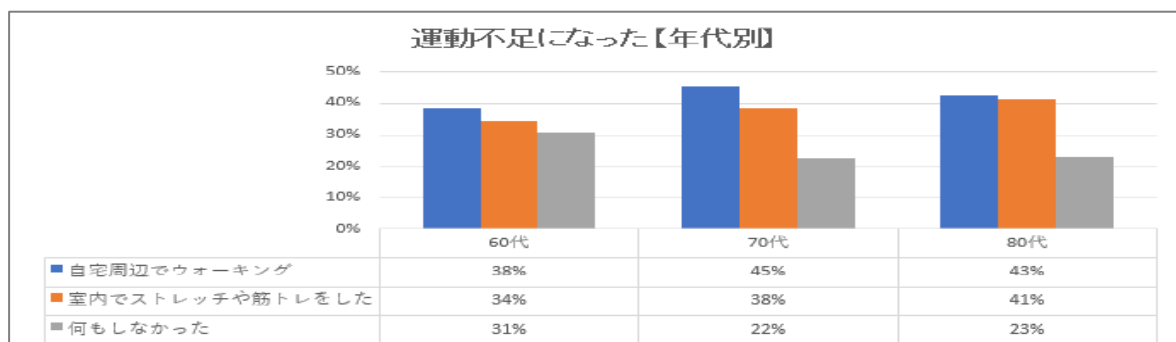


## 運動不足になった

- 自宅周辺でウォーキング
- 室内でできるストレッチや筋トレをしている
- 何もしなかった

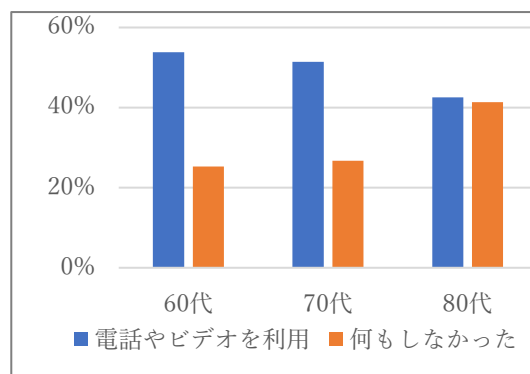
外出自粛や運動を伴うグループ活動、スポーツジムの閉鎖などによる運動不足はシニア世代にとっては健康保持の重要な問題であり、「何もしなかった」が30%以下の割合であることからみてもシニア自身が体調管理に気をつけていたことが伺われる。

- ・「運動不足解消のため週2日ポストイングの仕事をすることにした」(70代男性)
- ・「近くのスーパーに行くのが唯一のウォーキングだったがコロナと熱中症で外出しなかったので足の衰えが心配」(80代女性)



## 友人や離れて住む家族、親族に会えなくなった

- 電話やビデオ通話を利用した
  - 何もしなかった
- ・「家に孫を連れてくるなど言っている」(70代男性)
- ・自肅と言われて帰郷を控えることはありましたが疎遠になった感じはありません」(80代男性)

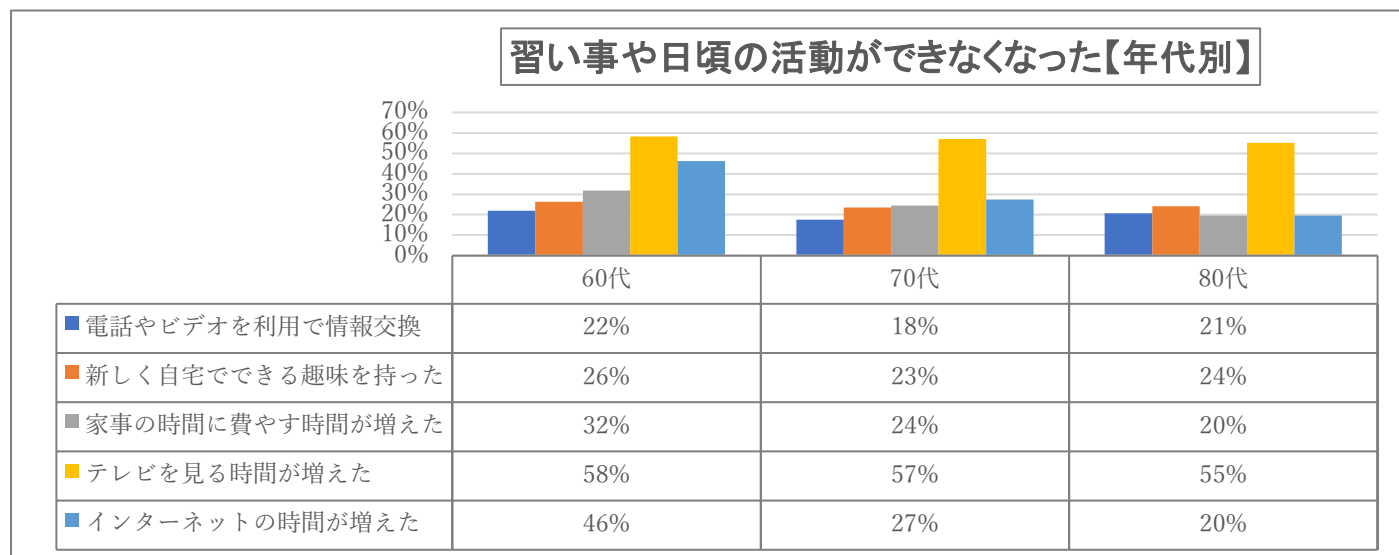


## 習い事や日頃の活動ができなくなった

- 電話やビデオ通話を利用して情報交換をした
- 新しく自宅でできる趣味を持つ等、家にいる時間を上手に使うようになった
- 家事に費やす時間が多くなった
- テレビを見る時間が増えた
- パソコンやスマホによるインターネット利用時間が増えた

目立って多いのは年代別・暮らしの形態別とも「テレビを見る時間が増えた」が50%を超えている。インターネットの利用時間増加は60代が46%と大きく年代による差がみられる

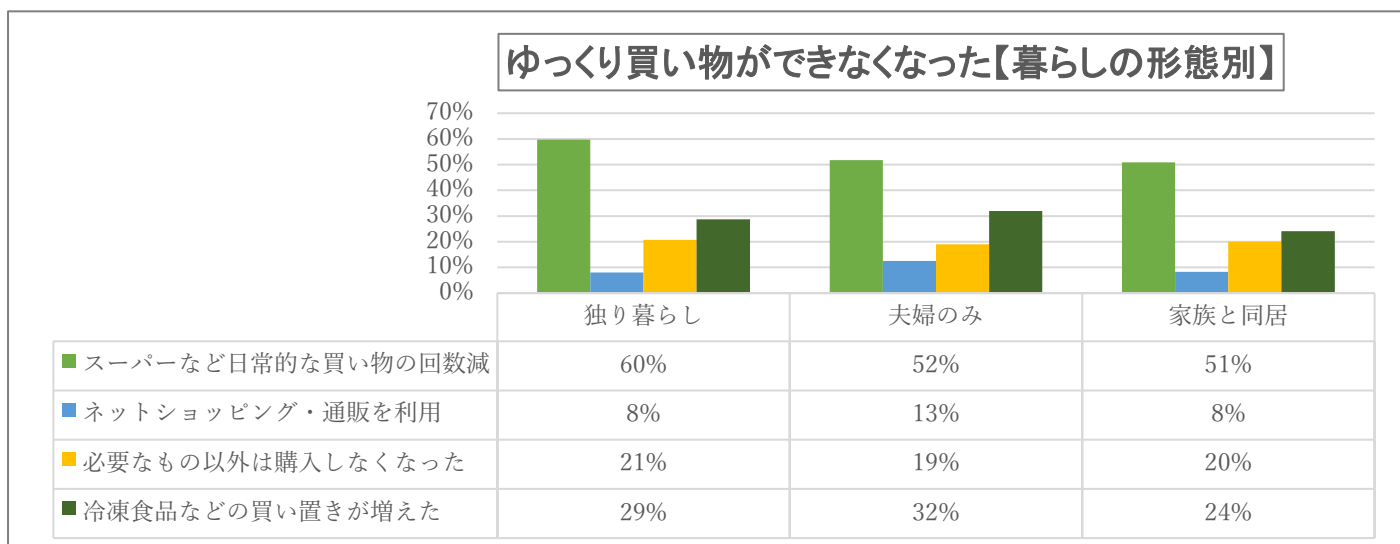
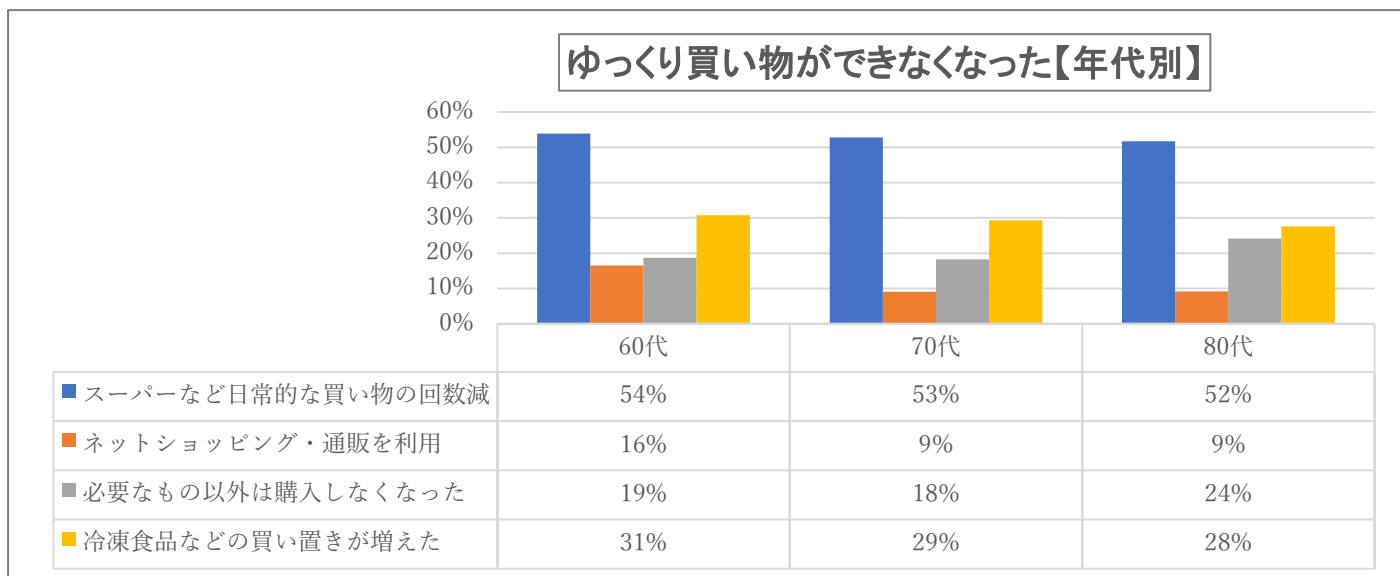
- ・「自分に集中し、学びの機会が多く、Zoomなどで資格を取った」(60代女性)
- ・「習い事はやめました」(70代男性)
- ・パソコンでの情報収集をよくするようになりました。余り信用度は高くないように思われる。その他読書の時間が増えました」(80代女性)



## ゆっくり買い物ができなくなった

- スーパーなど日常的な買い物はこれまでに比べて回数が減った
- ネットショッピング等通販を利用した
- どうしても必要なもの以外は購入しなくなった
- 冷凍食品や日用品の買い置きが増えた

年代別、暮らしの形態別共にスーパーなどの買い物の回数減は50%を超え、それにつれ、冷凍食品や日用品の買い置きが増えている。又、「必要なもの以外は購入しなくなった」も20%前後と、シニアの買い物に対する変化がみられる。



## 2. 意識や生活様式に変化がありましたか？

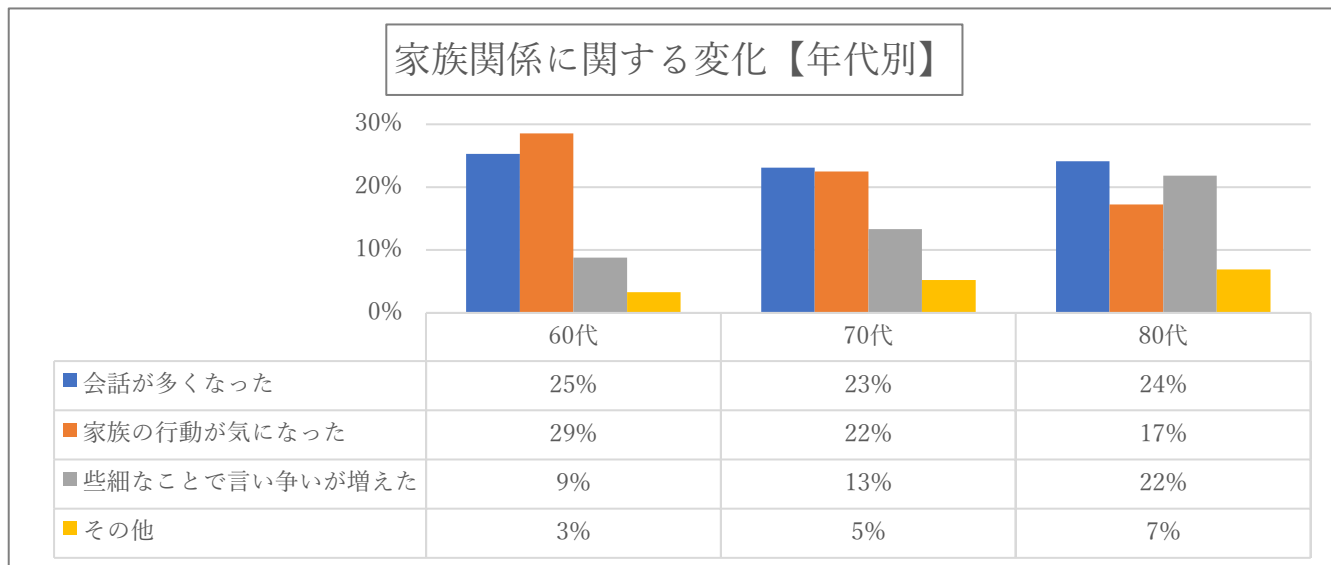
### 家族関係に関する変化

- 会話が多くなった
- 家族の行動が気になった
- 些細なことでの言い争いが増えた

家族で過ごす時間が多くなったことによって会話は増えてはいるが同じような割合で家族の行動が気になったと感じている。

- ・「特に妻が私に対して」(70代男性)
- ・「運動不足解消のため妻と散歩に出かけたので若干の会話できた」(70代男性)

- ・「自分が出かけないのに家族は出かける」(60代男性)
- ・「外出が減ったので夫の行動や体調により目が届くようになった」(80代女性)
- ・「コロナで二人で生きていく大切さ今まで気づかなかった家の中での生活など学ぶところが多かった」(70代女性)

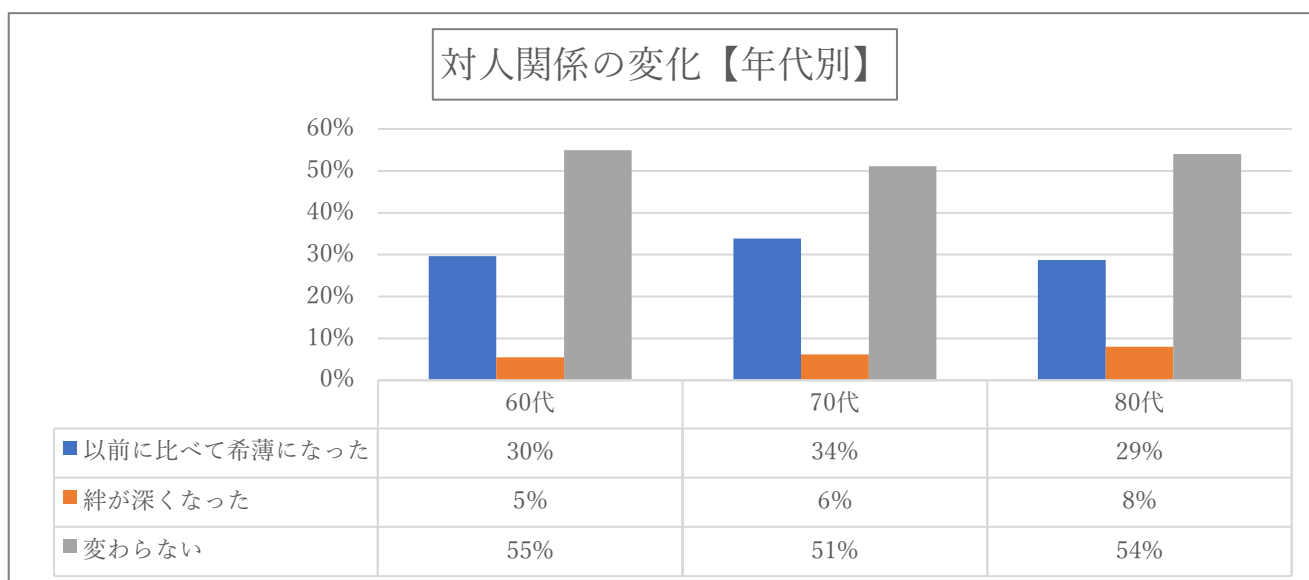


## 対人関係の変化

- 以前に比べて希薄になったと感じる
- 絆が深くなったと感じる
- 変わらない

変わらないと思う割合は年代別、暮らしの形態別共に50%を超えるが以前と比べて希薄になったと感じるが30%前後ある。

- ・「趣味などでつながっている友人とは会が休止となり会う機会が失われ、それだけの友なのだと改めて感じる。従来の友との関係は変わらない」(70代女性)
- ・「会う機会が作れず、会えることを待つ楽しみが大きいです」(70代女性)
- ・「3密を避けるため今は人と会えない状況を仕方ないと思う」(60代女性)



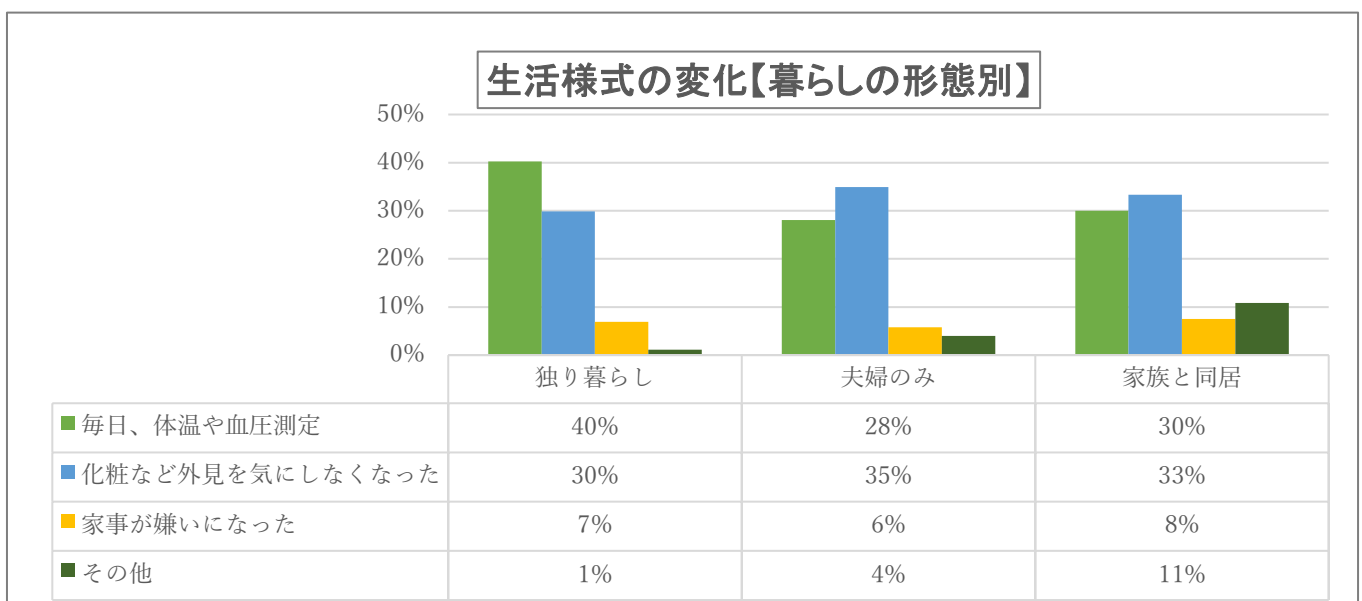
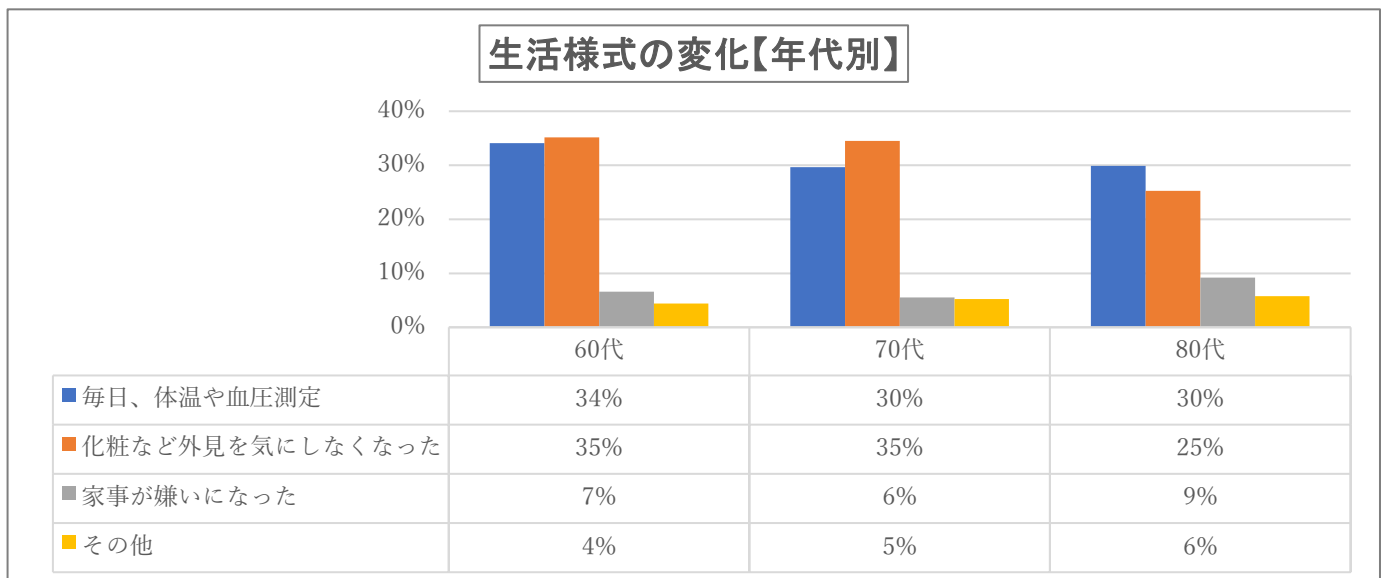
## 生活様式の変化

- 毎日、体温や血圧を測定するようになった
- 化粧やファッションなど外見を気にしなくなった
- 家事が嫌いになった

体温や血圧測定は 30%前後であるがこれは持病のあるシニアや日頃健康管理に気をつけているシニアが多いことから見るとさほど多いとは感じない。

「化粧やファッションなど外見を気にしなくなった」は年代を問わず女性の40%以上あり、男性は10%に満たなかった。

- ・ 「外出を避けるようになった。特に市外」(70代男性)
- ・ 「在宅時間が増えたので妻の家事を手伝うようになった」(70代男性)
- ・ 「パソコンによるギャンブルの回数、金額も増えた。外での飲食も減った。その分家で飲食が日常になった」(70代男性)

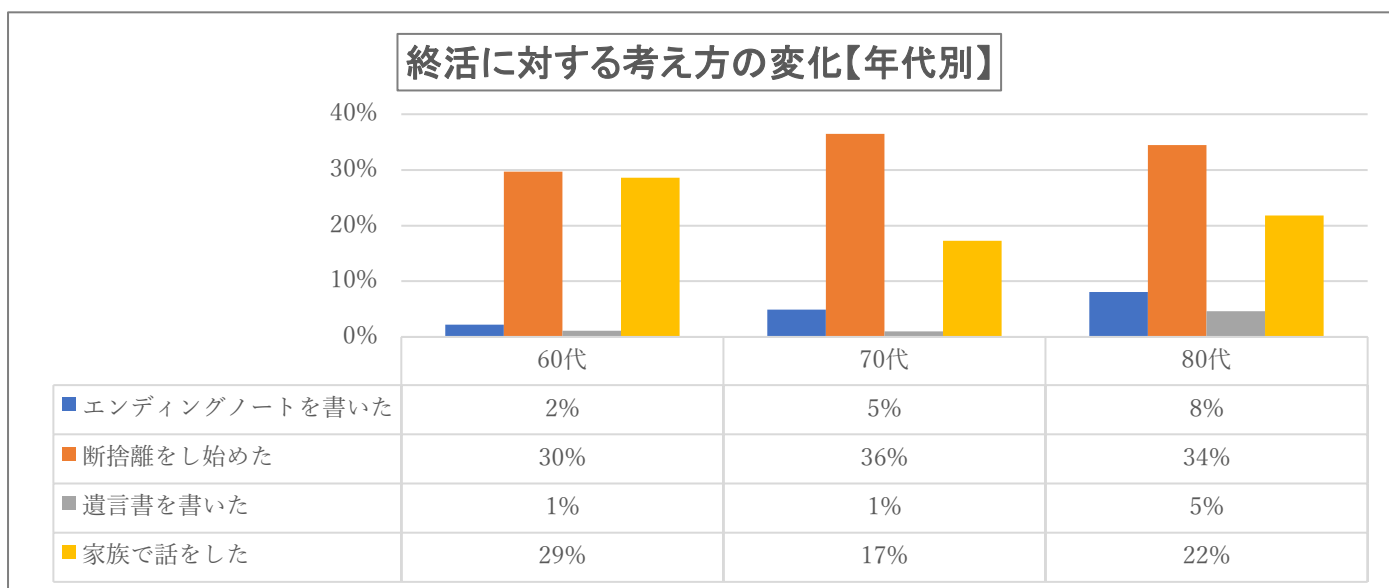


## 終活に対する考え方の変化

- エンディングノートを書いた
- 断捨離をし始めた
- 遺言書を書いた
- 家族で話をした

断捨離を始めたと回答した人が年代別ではすべてにおいて 30%以上あり、家族構成別についても独り暮らしは 40%が回答している。外出自粛となり、時間的余裕ができた結果かもしれない。

エンディングノートを書いたり、遺言書を書いたりしたシニアも少なく、家族で話をしたと回答した人も 60代が最も多いが 30%に届いていない。



## 医療に対する考え方の変化

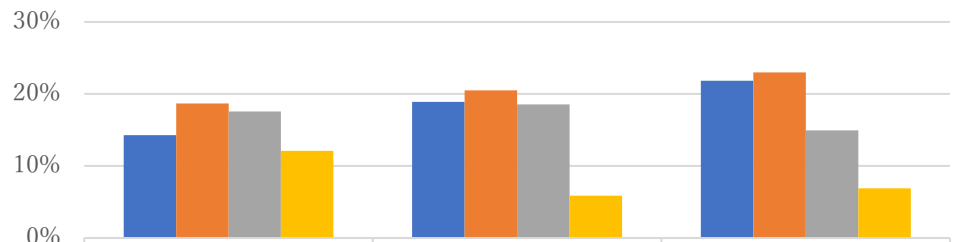
- 終末医療に対する考え方が変わった
- 治療に限界があれば年代で優先順位をつけるべきである
- 欧米のような年代だけで治療の優先順位をつける考え方には反対である

「治療に限界があれば年代で順位をつけるべきだ」21%が「欧米のような年代だけで治療の優先順位をつける考え方には反対である」17%をわずかに上回っている年代別でみると若干の差はあるが男女での違いはほとんどない。

- ・「本当に順位が譲れるか？自分の中で自問自答している」（70代女性）
- ・「医療の専門家の見識がコロナ対策にもっと生かされるとよいと思う」（60代女性）
- ・「医療と経済について考えさせられました。小生には不明なことが多すぎます。今後総括され多角的に問題解決に向き合うことになる」（80代男性）
- ・「不安要素を抱えている方から優先的に医療が受けられるようにしてほしい」（60代女性）
- ・「疫病に対する保健所等の役割の見直しと改革」（70代男性）
- ・「安心できる医療が受けたい」「終末医療のことを考え始めた」等意見が多かった。



医療に対する考え方の変化【年代別】



	60代	70代	80代
■ 終末医療の考え方が変わった	14%	19%	22%
■ 治療に限界があれば年代で優先順位を	19%	21%	23%
■ 年代だけの優先順位には反対	18%	19%	15%
■ その他	12%	6%	7%

その他、特に困ったこと、又はこんな援助やサービスがあればいいと思われることをお書きください

- ・「地域での共助、介助の充実化」「買い物代行・ゴミ出しサービス」などの地域のコミュニティーを密にしてほしいとの多数の声
- ・「コロナについて学ぶ機会があればいい」(80代女性 他)
- ・「国からの援助は国民に等しく平等にしてほしい」(70代女性)
- ・「援助やサービスが本当に必要かどうか見極める事。行き過ぎたサービスになりやすい」(60代女性)
- ・「給付金がばらまかれている。必要などころには行きわたっていない」(80代女性)
- ・「体力の低下が著しい。これからどう生きるのか、誰にどう相談したらいいのか不安である」(70代男性)
- ・「確かな情報をえて腰を据えた生活ができるよう願っています」(80代男性)
- ・「With コロナでうまく生活していきたい」(80代女性)
- ・「接触確認アプリ「ココア」をもっと活用するように広報してほしい」(70代男性)
- ・「今回のコロナは膨張し続けた経済への警告と思う。世界中の人々が生き方を考える時だと思う」(70代女性)
- ・「今回、買い物に行けない方への代行、お弁当のケータリング等、今まで考えなかったことがいろいろな人達のアイデアで生まれました。コロナのおかげで家での時間をどう過ごしたらいいのか、今まで目を向けてこなかったものに対して何が大切か、何が不要か、生活(買い物)・行動(活動)いろいろ考えるきっかけをもらったこと、「災い転じて福となす」になったらいいなと思います。」(70代女性)

コロナの影響で私たちシニアの生活はどのように変化したか アンケート集計

2020/12集計

アンケート総数:485件		年代別			暮らしの形態別		
		60代	70代	80代	独り暮らし	夫婦のみ	家族と同居
医療・通院・治療に関する変化	病院に行きにくくなった	36%	29%	30%	36%	26%	39%
	持病がありこれまで通り通院した	31%	44%	52%	44%	45%	39%
	なるべく我慢をし売薬などで対処	5%	3%	3%	3%	4%	3%
	歯科・眼科はなるべくやめた	27%	15%	24%	20%	19%	20%
体調の変化	体調が悪くなった	9%	8%	13%	8%	10%	7%
	ストレスが増えイライラが多くなった	21%	19%	20%	16%	19%	23%
	不安感が強くなった	29%	27%	25%	32%	27%	24%
	物忘れが多くなった	10%	15%	31%	16%	17%	18%
	その他	8%	8%	10%	13%	6%	12%
運動不足になった	自宅周辺でウォーキング	38%	45%	43%	51%	42%	43%
	室内でストレッチや筋トレをした	34%	38%	41%	43%	35%	46%
	何もしなかった	31%	22%	23%	29%	23%	27%
友人や家族に会えなくなっ	電話やビデオを利用	54%	51%	43%	53%	49%	52%
	何もしなかった	25%	27%	41%	22%	32%	30%
習い事や日頃の活動ができなくなった	電話やビデオを利用で情報交換	22%	18%	21%	25%	15%	23%
	新しく自宅のできる趣味を持った	26%	23%	24%	26%	24%	24%
	家事の時間に費やす時間が増えた	32%	24%	20%	28%	25%	23%
	テレビを見る時間が増えた	58%	57%	55%	57%	57%	59%
	インターネットの時間が増えた	46%	27%	20%	29%	30%	28%
ゆっくり買い物ができなくなった	スーパーなど日常的な買い物の回数減	54%	53%	52%	60%	52%	51%
	ネットショッピング・通販を利用	16%	9%	9%	8%	13%	8%
	必要なもの以外は購入しなくなった	19%	18%	24%	21%	19%	20%
	冷凍食品などの買い置きが増えた	31%	29%	28%	29%	32%	24%
家族関係に関する変化	会話が多くなった	25%	23%	24%	9%	27%	27%
	家族の行動が気になった	29%	22%	17%	24%	21%	26%
	些細なことと言い争いが増えた	9%	13%	22%	5%	19%	10%
	その他	3%	5%	7%	3%	4%	9%
対人関係の変化	以前に比べて希薄になった	30%	34%	29%	23%	37%	29%
	絆が深くなった	5%	6%	8%	13%	4%	7%
	変わらない	55%	51%	54%	59%	48%	60%
生活様式の変化	毎日、体温や血圧測定	34%	30%	30%	40%	28%	30%
	化粧など外見を気にしなくなった	35%	35%	25%	30%	35%	33%
	家事が嫌いになった	7%	6%	9%	7%	6%	8%
	その他	4%	5%	6%	1%	4%	11%
終活に対する考え方の変化	エンディングノートを書いた	2%	5%	8%	9%	5%	2%
	断捨離をし始めた	30%	36%	34%	40%	36%	29%
	遺言書を書いた	1%	1%	5%	5%	0%	3%
	家族で話をした	29%	17%	22%	16%	21%	22%
医療に対する考え方の変化	終末医療の考え方が変わった	14%	19%	22%	23%	16%	21%
	治療に限界があれば年代で優先順位を	19%	21%	23%	21%	22%	18%
	年代だけでの優先順位には反対	18%	19%	15%	17%	19%	17%
	その他	12%	6%	7%	9%	6%	9%
件数		91	307	87	275	90	120