

あなたは“親を見守る対策”していますか？

“78.3%”が「親の老後に不安あり」 しかし「対策をしている」人はわずか“6.4%”！

いま注目の“IoT”で、親の老後対策を！

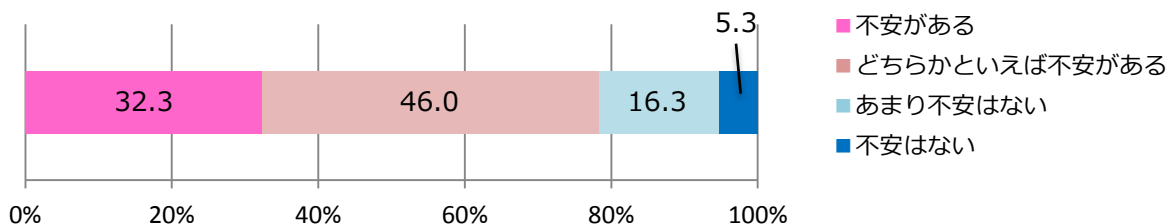
東京電力エナジーパートナー株式会社は、30歳～49歳の300人の男女に「親の老後に関するアンケート調査」を実施しました。少子高齢化が叫ばれている中、自分の親に対する気持ちと、それに対する自身の行動に大きなギャップがあることが分かりました。

■親の老後に「不安あり」が78.3% しかし「対策をしている人」は6.4%！

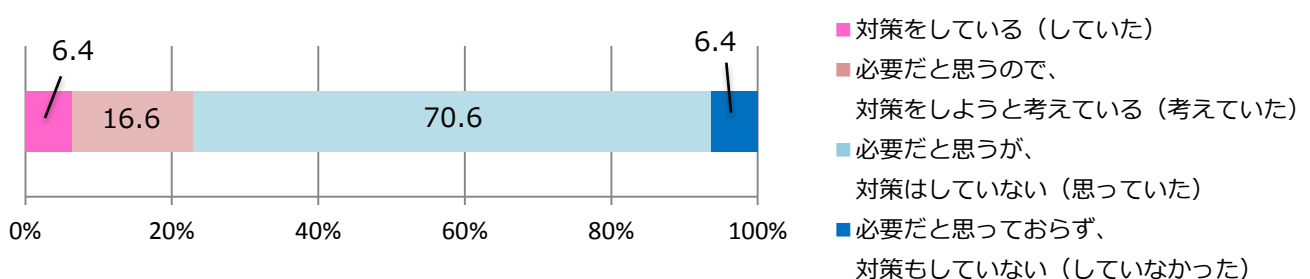
今回の調査で、親の老後に対して不安があるかについては、78.3%の方が「不安がある」「どちらかといえば不安がある」と回答。多数を占める結果となりました。

親の老後が心配と答えた方が多かった一方で、その不安を払拭するために対策を講じている方は6.4%でした。これは「自分の親はまだ大丈夫」と思っている方や、具体的な対策を講じようにも、どのような点に気をつけ、何をすればいいのかわからない方が多いからではないでしょうか。「この前会ったときは元気だった」「自分では元気だと言っているから大丈夫だ」——目に見える変化はなくても、加齢による心身の変化は誰にでも起こりうるものです。本人も周囲も認識しないうちに、いつの間にか判断力が低下していることもありますし、家の中でちょっとしたものにつまずくこともよくあることです。親の生活状況に応じて、どのような点に気を付ければいいのか。今回の調査結果を踏まえた有識者の見解を参考に、自分の親の対策をこの春から考えてみてはいかがでしょうか。

◎Q1：あなたは、親の老後に対して不安がありますか？



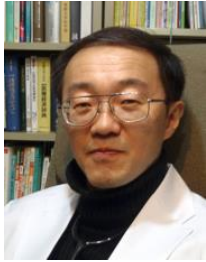
◎Q2：あなたは、親の老後の不安を少しでも払拭するために何か対策をしていますか？



■さりげなく自分の親をチェック！“10のチェック項目”を活用してみよう！

親の生活状況が不安な時、どのような点に着目して親の状況を確認すればいいのかを、お二人の有識者の方に解説していただきました。

今回、ご協力いただいたのは、桜美林大学大学院老年学研究科教授の渡辺修一郎さんとシニアライフデザイン代表の堀内裕子さんです。お二人からは、気をつけるべきポイントに加え、普段なかなか気付かない親の変化を簡単に確認することができる「10のチェック項目」を作成いただきました。このチェックリストを活用し、「起こってからでは遅い」事象を未然に防ぎましょう。



渡辺修一郎

桜美林大学大学院老年学研究科教授(社会医学系指導医、医学博士)

元気で長生きするための条件、年齢を重ねるにあたって顕在化してくる身心の「老い」を迎えても高い生活の質をめざすための研究に取り組んでいる、老年学研究の第一人者。



堀内裕子

シニアライフデザイン代表

シニア向けのサービスや商品開発、企業のシニアプロジェクトのアドバイザー等、ジェロントロジストのマーケットターとして数多く携わっている。その他、東京都福祉サービス第三者評価員として数多くの福祉サービスを評価している。

渡辺 修一郎 氏のコメント

高齢期の心身の衰えを知るためには、一般の健康診断での症状や検査値のチェックだけでは不十分で、さまざまな生活機能の把握が重要となります。レオナルド・ダ・ヴィンチは「知ることが少なければ愛することも少ない」という名言を遺しています。「10のチェック項目」を参考に、みなさんの大切な人の「今」を知りましょう。また「対策しなければと思っているができてない」というのは、親の老後の不安に対してだけでなく、みなさん自身にも心あたりはありませんか？ 例えば、健診後の再検査の受診、運動不足や食事のアンバランスなどの生活のひずみなど。課題に取り組まないのは「ネグレクト（放棄・放任）」ともいわれます。いろいろな資源を活用して対策に取り組みみましょう。

堀内 裕子 氏のコメント

「自分の親は大丈夫」と思っている人がとても多いことは常に感じています。また、専門家から見ると、明らかに早く病院にかかった方がよいという状態であっても「まだしっかりしている時もあるから」と、親の老いを認められない子どもさんも多くいらっしゃいます。今回の調査でも分かるように、不安はあっても「まだ大丈夫」という気持ちや、子どもさん自身が忙しいこともあり、対応が遅れることがよく見受けられます。どんな人にも訪れる正常老化。体の変化や生活の変化をいち早く察知することで、認知症や閉じこもりのサインを見逃すことなく、予防やしかるべき対応に繋げ、健康寿命を延ばすことは、子ども世代の生活を守る大切なポイントでもあります。介護離職を防ぎ、子ども自身の転ばぬ先の杖対策も今後必要だと感じています。

①週に1回以上外出している!? 今までより外出頻度が減っていない?

外出が週1回未満または外出頻度が減っている場合、閉じこもりの可能性あり。

閉じこもりの要因

- ・身体的要因 (膝痛、腰痛、転倒による骨折、脳卒中の後遺症などにより体を動かしづらくなって活動範囲が狭くなる)
- ・精神的要因 (転倒の恐怖、親しい人との別れ、自分の行動に自信がないなど)
- ・社会環境的要因 (家の周りに坂道や階段が多い、仲間や友人が近くにいない、近隣と付き合いが少ない、高齢や病気を理由に家族から外出を控えるようにいわれるなど)

②最近5年くらいの出来事の話をして覚えている?

体験そのものを忘れていようであれば**認知症**である可能性大。

認知症のサインの種類

- ・軽度の認知機能低下のサイン：同じ話を何度も繰り返して話す／料理の味付けが変わった
→認知症の初期、または、老化や亜鉛不足などによる味覚の低下の可能性有
- ・中等度の認知機能低下のサイン：同じものを何度も買う／季節や天候に合わない服装をする
→もの忘れ外来の受診を勧める。介護予防事業への参加を勧める

③今まで好きでしていた作業や趣味などを楽しんで続けられている? 声小さくなっていない?

今までしていたことに2週間以上興味がなくなっている場合、**うつ**の可能性有。

④起床時刻、就床時刻は以前と変わらない?

起床または就床の時刻が大きく変わっている場合、**生活リズム障害**が生じている可能性有。

⑤この1年は転ばずに過ごせた?

転倒の既往がある場合その状況を詳しく聞き、原因を検討し、対策を講じる。

⑥この半年に3kg以上体重が増減していない?

減量に取り組んでいないのに**3kg以上のやせ**がみられる場合、背景にがんなどの**重大な病気**が生じていたり、**低栄養**になっている可能性有。

⑦食事中にむせたり、のどからゴロゴロと音が出ていない?

食事中にむせたり、のどの異変は**誤嚥**のサイン。

⑧食事の際にお茶や水を飲んでいる?

トイレの回数が少なくなっていたり、うとうとしたりしていない?

水分補給やトイレの回数の異変は**脱水**のサイン。

⑨夜トイレに何回起きる!? そのため寝不足になっていない?

トイレに1回以上起き、そのため寝不足など生活に支障を生じている場合、**夜間頻尿**のサイン。

⑩耳の聞こえ方、目の見え方が悪くなってない?

通常の声で会話が難しくなっている場合、**聴力低下**または**認知機能低下**が原因であることが多い。耳垢が外耳道に栓をしていないかもチェックする。

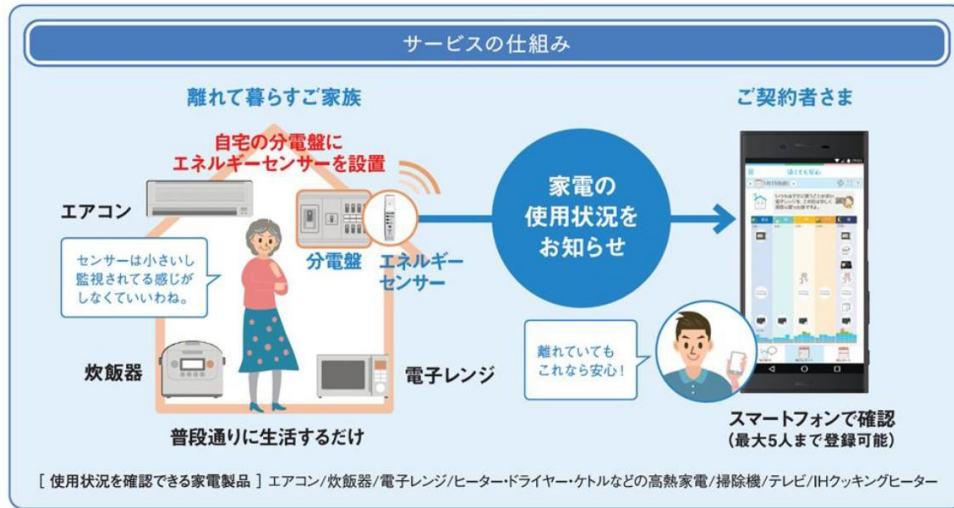
薄黄色にかすんで見えたり、暗いところで見えにくかったり、明るいところで光が散乱したりする場合、**白内障**の可能性大。

■ 離れていても見守りで安心！「TEPCOスマートホーム 遠くても安心プラン」

離れて暮らすご家族を見守るために、東京電力エナジーパートナーでは「TEPCOスマートホーム 遠くても安心プラン」を提供しています。

本サービスは、家電の利用状況から、離れてお住まいのご家族の暮らしぶりをスマートフォンで簡単に確認できるものです。例えば、長時間エアコンを利用し続けているときに、電話で水分補給を促して「かくれ脱水」を予防する等の対応につなげることができます。

サービス導入に必要なのは、分電盤に小さなエネルギーセンサーを1つ取り付けることだけです。設置作業は当社指定の設置会社が行うので安心です。



従来の見守りサービスは、「本人が自覚できない加齢による変化が見えない」「暮らしぶりを知るためのタッチポイントが少ない」など、「ちょっとした変化に気づきづらい」という課題がありました。本サービスは、主要な家電それぞれの使用状況を確認することにより、この課題を解決しました。

見守る方々は、契約者を含む最大5人まで登録でき、「どの家電」「どれくらい使われたのか」をいつでもスマートフォンで確認ができます。

また、日・週ごとにまとめたレポートをメールで受信することもできます。さらに、家電の利用状況から、いつもと様子が違うと判断された時はメールでお知らせをお届けします。

心配なときは、「訪問確認サービス」を年間2回までは無料で利用可能です。(3回目以降は有料)

