

ウエルカムジェネレーション コロナ禍でも 私たちができる高齢者施設の方々との交流

鹿児島県立吹上高等学校 家庭クラブ



I 題目設定の理由

私たち家庭クラブでは、2014年から、社会福祉法人曙福祉会老人ホーム「吹上寿荘」「喜楽奈村」の方々との交流を続けてきた。交流は、今年で10年目となる。例年は1・2学期末考査最終日に施設へ行き、車いすや窓などの清掃し、利用者の方々と一緒に創作活動を行っていた。以前のようにはいかないが「コロナ禍でも私たちができる高齢者施設の方々との交流」を題目に設定し活動を進めることにした。

II 実施計画

- 1 実態調査と問題点の把握
- 2 実践活動Ⅰ
- 3 中間評価・考察
- 4 実践活動Ⅱ
- 5 活動の振り返りと今後の取り組み

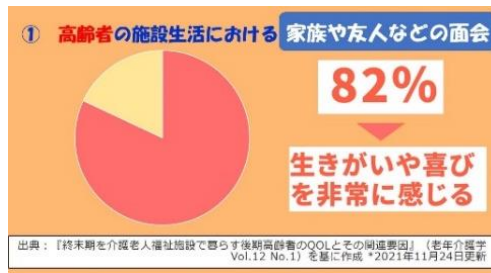
III 実施状況

1 実態調査と問題点の把握

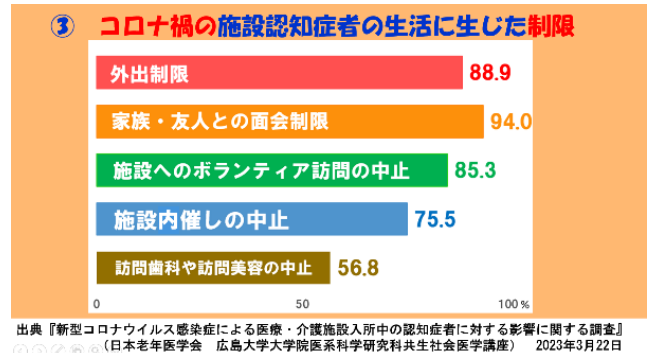
(1) 高齢者施設の実態把握

後期高齢者の82%が家族や友人などとの面会に生きがいや喜びを強く感じていることがわかっている。しかし多くの施設ではオンライン、窓・アクリル板越しでの面会しか

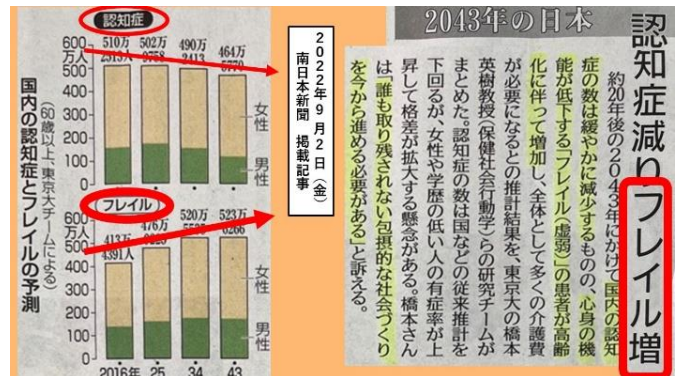
許可されず、利用者の認知



症や聴力の程度によっては、うまくコミュニケーションが図れないこともあると家族や施設の方々の声が上がっている。さらに制限されていたのは面会だけではない。9割近くの施設での外出制限、7割以上の施設内催し物の中止、施設へのボランティア訪問も8割以上が中止となった。これらにより、利用にさまざまな影響が生じたことが、広島大学の研究によって明らかになった。



(2) 認知症より増える予想されるフレイルとは？



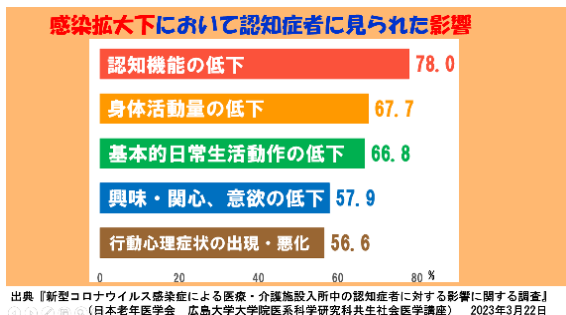
フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指す。2043年にかけて国内の認知症の数は緩やかに減少するものの「フレイル」の患者が増加し、全体として多くの介護費が必要になるという推計結果を東京大学の研究チームがまとめている。

フレイルは大きく3つの種類に分ける。1つ目が「身体的フレイル」。筋肉が衰えるサルコペニアや、骨・筋肉・関節の障害で移動機能が低下するロコモティブシンドロームなどだ。2つ目が「精神・心理的フレイル」。高齢になり、定年退職やパートナーを失うことで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態などを指す。3つ目が「社会的フレイル」。加齢に伴って、社会とのつながりが希薄化することをいう。これら3つのフレイルが連鎖していくことで、老いは急速に進む。

フレイルには「可逆性」という特性もある。予防に取

り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができる。予防に必要なものは、「栄養」「運動」「社会参加」である。この「フレイル」の「可逆性」を利用し「フレイル」の患者増加を阻止することが将来の日本の介護費に大きく関係してくる。

(3) 問題点の把握



広島大学が行った調査結果によると、高齢者

施設ではコロナ禍の制限により、認知機能の低下、また、興味・関心、意欲の低下、行動心理病状の出現・悪化などがみられたとことがわかった。これは、面会・外出の制限、施設での催し物・ボランティア受け入れの中止などが行われ、社会とのつながりが希薄化する「社会的フレイル状態」になっているとも言える。これらのことからコロナ禍がもたらす「社会的フレイル状態」の予防のためにも皆さんを励まし、交流を続けることが大切であると考えた。

2 実践活動 I

(1) とにかくマスクを作ろう！

2020年4月にはマスクが品薄状態だったのでマスクを製作した。講座の参加者は自分の必要なものと高齢者福祉施設への数枚ずつを作った。1枚1枚メッセージを添え100枚を包装した。利用者や職員の方々にマスクを使用していただくことでなんとか交流をつないだ1年だった。



(2) 非接触での交流方法を！

① 車椅子の清掃・整備

2021年は施設の中に入れないのなら、施設の外で車いすの清掃がで



きないか伺ったところ「是非お願いします！」とのことだった。その際、本校の工業系のもの作り部である生産技術研究部に車椅子の整備をお願いしたところ協力をしていただけることになった。今回は1年半ぶりの清掃。久々の清掃で車いすもピカピカになった。



② パッチワークのコースター製作

施設では「喫茶の日」を設けている。いつもの食堂を喫茶店風にあつらえ、季節のお菓子や好みの飲み物を日常と違う雰囲気の中で味わう。外出やイベントが制限される中でのちょっとした気分転換である。茶の時間を非常に大切にされているので、そのお役に立てればと考えた。被服実習等の端布を用いる。同系色や補色の布を組み合わせ、つなぎ合わせた布のどの部分を使うカラミネートで作ったテンプレートをあてて決める。端切れを組み合わせ1つとして同じデザインのないコースターが88枚仕上がった。



③ 応援メッセージカードの製作

コースターに応援メッセージカードを添えた。季節の様子や頑張っているイラストを、カラフルに文章は大きな字で濃く書くことに努めた。コースターとカード88セットを職



員の方々に受け取っていただいた。

④ 応援メッセージ第2弾！！暑中お見舞い申し上げます～

利用者の方々にとって、近年の夏は「酷暑」！少し



でも“元気”をお届けできればといろいろな色の折り紙でイルカやカニ、セミやクワガタを折り、暑中お見舞いカードを製作した。折り紙なら絵を描くことが苦手な生徒も簡単に素敵なカードが作れる！

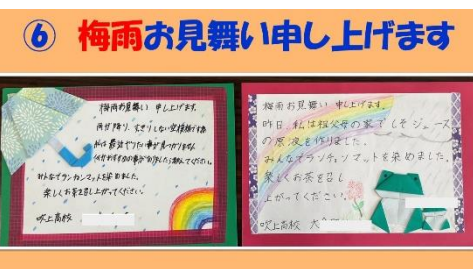
⑤ 応援メッセージ第3弾！！メリークリスマス



製作期間に余裕があり、なるべく多く作れるよう、家庭科実習室後方に作業スペースを設けた。統一感を出し冬を表現するために、赤や緑、白の糸でカードをつなぎ背景は黒の画用紙一色にした。

⑥ 応援メッセージ第4弾！！！！じめじめした季節も応援しちゃおう！

今回は製作期間を長くとることができず、折り紙は傘



とカエルだけの紹介になってしまったが、いろいろな柄の折り紙やマスキングテープでアレンジできた。

⑦「喫茶の日」応援第2弾！！草木染ランチョンマットも

コースターが好評だったので「喫茶の日」に“もっと彩を！！”と、植物の茜を使って晒を染め、ランチョンマットを製作した。染料を定着させる媒染剤として、焼

きミョウバンを使用。日によっていろいろな色が出て、楽しく仕上がった。周囲縫い代の始末は、端切れのバイアステープで囲んだ。コースターと組み合わせれば、おしゃれなカフェのよう♡

⑦ 草木染ランチョンマットも

- *ビー玉
- *大豆
- *割りばし
- *綿棒
- *洗濯ばさみ
- *輪ゴム



(3) 利用者の様子も含めた、職員の方々の声



“生徒の皆さんの手作りのコースターやカードは、喫茶店の雰囲気や美味しさを一層引き立ててくれました。

「上手だね」「感心だね」と手に取って眺めたり、メッセージカードも「すごいね」「有難いね」と見入っておられました。車椅子も日常の活動では細かいところまで掃除が行き届かず、大変有難いです。ブレーキやネジの調節なども行っていただきありがとうございます。”

3 中間評価・考察



コロナ禍での交流を振り返る。1年目はコロナへの対応になっておらず、市場に出回らないマスクを作ることで精一杯だった。2年目以降は皆さんを元気づけるために季節のカードに応援メッセージを添えて作ったり、「喫茶の日」の雰囲気作りのために、コースターとランチョンマットを作った。施設のホームページからは、コロナ以前は施設内での季節のイベントや、交流会、遠足なども行われ

様々な催しがあったことが伺える。現在のホームページは、本校のボランティア交流以外はコロナ関係や職員の新任式のお知らせだけになっている。コロナ以前に行なわれていた様々な活動。直接会い顔を見て言葉を交わすことが「どれだけ大切だったか」を今、痛感している。施設にいらっしゃる方々と離れていても、「もっと寄り添った交流」ができないかを考えてみた。

4 実践活動Ⅱ

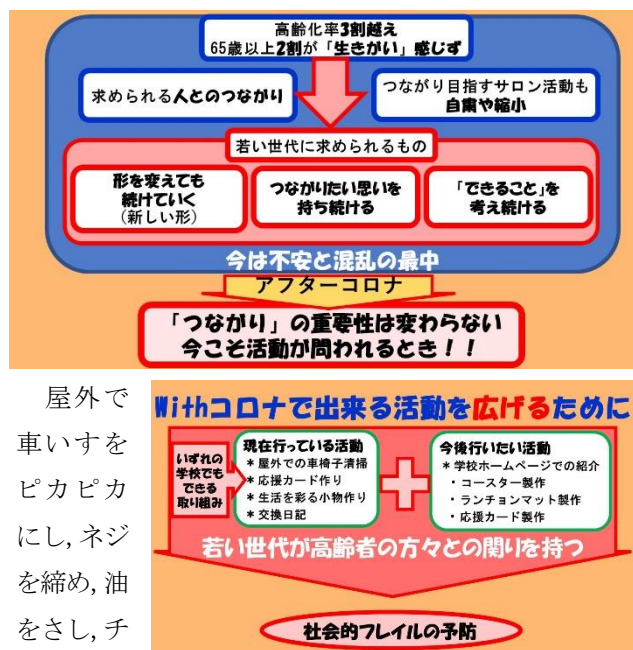


これからの交流を模索する中、利用者の方々から手書きのメッセージカードをいただいた。皆さんの言葉、文字に触れ、過ごされている様子の写真を拝見し、胸が熱くなった。メッセージを発信し、受け取ってくださっている様子を知ることが、こんなにうれしいのだと実感した。直接の交流にはかなわないが、手で書いた文字や写真のやり取りの良さに改めて気づき交換日記を始めることを提案した。職員の方々にご相談すると快く申し出を受けてくださった。手探りではあるが新しい形の交流が始まった。

5 活動の振り返りと今後の取り組み

内閣府の調査では、65歳の20%程度が「生きがいを感じていない」と回答している。2022年高齢社会白書では「高齢者が満ち足りた人生を送るためには身近な地域での居場所や役割、友人・仲間とのつながりを持つことが重要」と指摘している。2021年の県内の高齢「孤独死」は過去最多に。2020年の国勢調査によると鹿児島県の高齢化率は32.5%で初めて3割を超えた。そこで求められているのは人とのつながりだが、コロナ禍ではつながりを目指す活動も自粛や縮小をしている。今、私たち若い世代に求められているものは「形を変えても続けていく」「つながりたい気持ちを持ち続ける」「『できる』ことを考え続ける」ことだ。私たちは不安と混乱の最中にいるが、必ずアフターコロナの世の中が来る。そ

の時「つながり」の重要性は変わらない。今こそ活動が問われるときだ。



屋外で車いすをピカピカにし、ネジを締め、油をさし、チ

ラシで小さなゴミかごを折る。交換日記はアナログだがつながりたい気持ちももたらした新しい形だ。“with コロナ”で、出来る活動がある。そしてこれらは、いずれの学校でもできる取り組みだ。今後は私たちの取り組みを学校ホームページ等で紹介し、皆さんと共有できれば嬉しい。私たち若い世代が高齢者施設の方々と関わりを持つことで、少しでもコロナ禍の社会的フレイル状態の予防につながればと考える。

2021年の9月。世界的な人気の音楽グループが国連本部で演説を行った。若い世代はコロナ禍でさまざまな経験をする機会を失った「ロストジェネレーション」と呼ばれているけれど「変化を恐れずそれを受け入れ、前に進み続けているのだから、ウエルカムジェネレーションと呼ばれるべきだ」と訴えた。私たちはウエルカムジェネレーションでこれからも「できることを考え」高齢者施設の方々と交流を続ける。



2023年6月23日ボランティア清掃