

No.78

公社のシニア向け情報誌

Senior Life

高齢者と感染症

感染症のリスクと有料老人ホームでの予防策



高齢者と感染症

— 感染症のリスクと有料老人ホームでの予防策 —



2020年、瞬く間に世界中へと感染が拡大した新型コロナウイルス(COVID-19)。

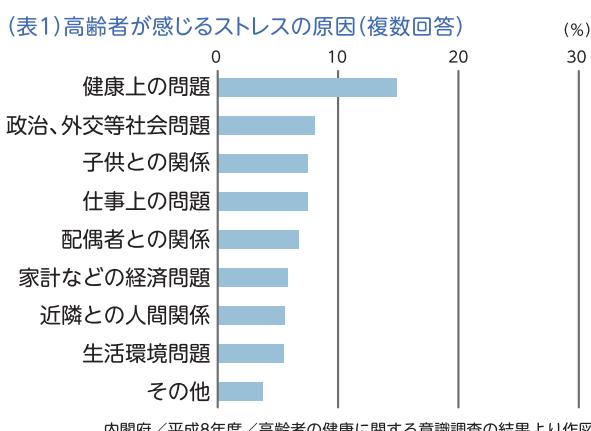
過去にもインフルエンザやSARSなど、私たちの生活はその目に見えないウイルスによる感染症の脅威にさらされており、とりわけ高齢者は、免疫力の低下や既往歴などの影響により重篤化するケースが報告されています。

今回の特集では、高齢者の感染リスクと、数多くの高齢者が暮らす有料老人ホームにおける感染症予防策についてご紹介します。

加齢による免疫力の低下

新型コロナウイルスは、高齢者や基礎疾患などのある方に重症化する危険性が高いと報じられました。また、インフルエンザや通常の風邪でも重症化やすいのは、免疫力の低下した高齢者が圧倒的に多いといわれています。それではなぜ高齢者は感染症にかかると重症化しやすいのでしょうか。

(表1) 高齢者が感じるストレスの原因(複数回答)



高齢者と感染症

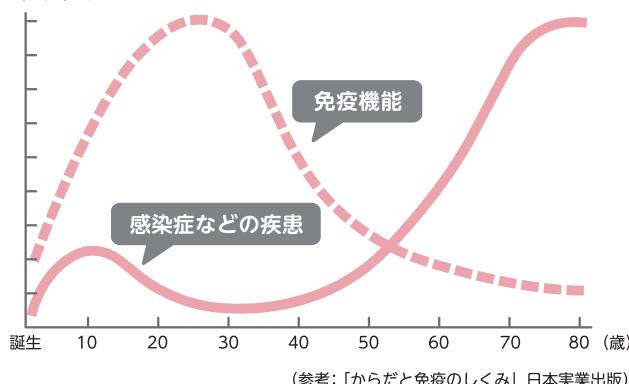


つまり高齢者にとって命に関わるリスクとなる感染症を予防するためには、免疫力を低下させないことが重要です。

「免疫」とは、体内的細胞の働きによって菌やウイルスなどの微生物から、自分たちの体を守るシステムのことです。この仕組みは加齢によって、免疫機能を持つ細胞の数が減り、さらにその細胞の機能を助ける臓器が衰えることによって、「体を守る機能」が低下していきます。

また、免疫機能はストレスや環境からも大きな影響を受けるといわれています。厚生労働省の調査によると、高齢者が感じるストレス原因の第1位は「健康上の問題」となっており(表1)、加齢による健康状態への不安からくるストレスも免疫機能の低下に拍車をかけています。

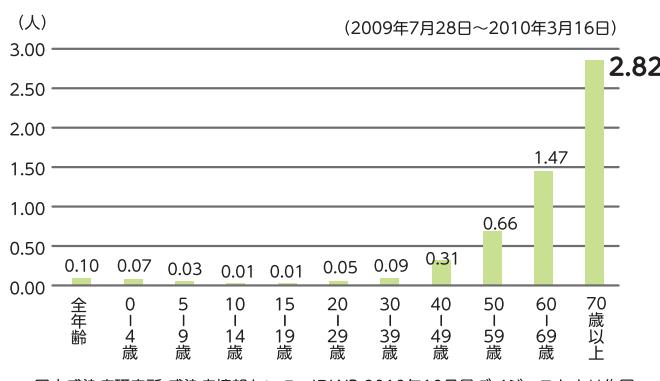
(表2) 年齢別免疫機能の変化



免疫機能は20代をピークに年齢を重ねるごとに低下していきます。免疫力の低下は「感染症」などにかかるリスクを高めるため、加齢とともに疾患者数が増加していきます。(表2)



(表3) 年齢別にみたインフルエンザの致死率の違い



インフルエンザにより死亡する人は、50歳を過ぎると急に増え始め、70歳以上になると全年齢致死率の、およそ2・8倍となります。(表3)



(表4) 主な感染症による死亡数・死亡率(人口10万人対) (平成30年)

死因	死亡数(人)	死亡総数に占める割合(%)
結核	2,204	0.2
インフルエンザ	3,323	0.2
肺炎	94,654	6.9

(出典: 厚生労働省人口動態統計／第6表 死亡数・死亡率)

高齢者がかかりやすい感染症には肺炎やノロウイルス、結核などがありますが、その中でも肺炎は年間9万人以上とかなりの方々が亡くなっています。(表4)



感染症流行時の予防策と 高齢者へのリスク

免疫力を低下させない事以外にもウイルスに感染しないための予防策が必要です。とりわけ今回の新型コロナウイルス流行時には、手洗いの徹底やマスクの着用、手に触れる場所等の消毒など、これまでさほど気にしていなかつた方も含めて多くの方が励行した事でしょう。

また外に出てウイルスをもらうリスクを減らすため、長期間にわたり外出を自粛した方も多いと思います。しかしながらこの自粛生活が別の問題を引き起こしています。日本老年医学会は、高齢者が家に閉じこもりがちになり、長期間体を動かさないことが原因で「フレイル(虚弱)」が進み、心身や脳の機能が低下し免疫力の低下につながると提言しています。

免疫力の低下にもつながることから感染症にかかりやすく、高齢者が感染症を繰り返すと更にフレイルが進行するという悪循環に陥ります。また心不全などの心疾患

もウイルスに感染しないための予防策が必要です。とりわけ今回の新型コロナウイルス流行時には、手洗いの徹底やマスクの着用、手に触れる場所等の消毒など、これまでさほど気にしていなかつた方も含めて多くの方が励行した事でしょう。

また外に出てウイルスをもらうリスクを減らすため、長期間にわたり外出を自粛した方も多いと思

います。しかしながらこの自粛生活が別の問題を引き起こしています。日本老年医学会は、高齢者が家に閉じこもりがちになり、長期間体を動かさないことが原因で「フレイル(虚弱)」が進み、心身や脳の機能が低下し免疫力の低下につながると提言しています。

感染症にかかるリスクと同様に、感染しないために自宅に居続ける事のリスクも想像以上に高いようです。

有料老人ホームの 感染症予防策

高齢者が多く暮らしている有料老人ホームではどのような感染症予防策が取られているかをご紹介します。厚生労働省が策定している「高齢者介護施設における感染対策マニュアル」には、ホームでの感染症が拡大しないための注意点が記されており、一例として次のようなものが挙げられます。

- 施設内の衛生管理

- ・ 嘔吐物、排泄物を的確に処理
- ・ 環境整備

- ・ 日常的な清掃を実施

や脳卒中のリスクが高くなったりします。

その他にも、骨粗しょう症や腰痛、膝痛などの関節疾患とともに転倒や骨折のリスクが高まり、最終的には寝たきりになってしまふ事も考えられます。

感染症にかかるリスクと同様に、感染しないために自宅に居続ける事のリスクも想像以上に高いようです。

有料老人ホームの 感染症予防策

このマニュアルに基づいて、ホームの特徴に合わせた様々な対策を構じています。

では、ホームの具体的な対策について、神奈川県住宅供給公社の「ワインテージ・ヴィラ」を例に見ていきます。

対策マニュアルには、ホームでの感染症が拡大しないための注意点

が記されており、一例として次のようなものが挙げられます。

- 施設内の衛生管理

- ・ 嘔吐物、排泄物を的確に処理
- ・ 環境整備

- ・ 日常的な清掃を実施

- 職員の健康管理
- ・ 日常の健康管理の徹底
- ・ 定期的な健康診断の実施
- ・ ワクチンによる予防
- ・ 高齢者(入居者)の健康管理
- ・ 入所時の健康状態の把握
- ・ 入所後の健康管理
- ・ 健康状態の記録

ムはお元気なうちに入居し、もじる事ができるホームです。住み替え前と変わらない自由な生活を楽しめるように、居室は広く、キッチン、お風呂といった設備も備えている一般のマンションの様な造りになっています。大浴室や、ダニングルーム(食堂)、エクササイズルーム、プールといった広い共用施設もあり、入居者の方々は自由に利用することができます。また、介護状態になりにくい身体づくりをサポートする介護予防の取り組みとして、体操教室や栄養士による食事管理、医師による健康管理も行われています。

この様な特徴を持つワインテージ・ヴィラにおける感染症予防策について、新型コロナウイルス流行時を例に3つのテーマ別に紹介していきます。

ワインテージ・ヴィラは自立型の介護付有料老人ホームです。「介護付」有料老人ホームと聞くと介護が必要になってから住み替えると思う方もいるようです。しかし「自立型」介護付有料老人ホー



新型コロナウイルス流行時における社会で起きた問題とヴィンテージ・ヴィラの取り組みと対策

	社会で起きた問題	ヴィンテージ・ヴィラの取り組みと対策
心	外出自粛により自宅から出ないことで人とのコミュニケーションが減少	生活相談員等が各居室に電話して、様子を伺い、入居者の不安を解消
	自分が感染してしまうことへの不安	共用部の消毒を徹底することで、館内でのコミュニケーションの場の安全を確保 また、正しい情報発信と感染症対策の実施
	感染症相談窓口などの電話がつながりにくく相談が困難	24時間スタッフが常駐しているので、いつでも相談可能
身体	風邪症状があるだけで病院側からの診療拒否	ホームドクターによる健康相談を電話で実施し、体調不良時には協力医療機関と連携しながら迅速に対応 場合によっては、オンライン受診も活用し対応
	病院での感染不安による通院の自粛	
	外出自粛による運動不足	フレイル予防のためエクササイズ動画を作成し、居室および共用施設での運動を促進 三密回避しながら、専属の運動スタッフによる運動プログラムを実施
	買い物回数を減らした事による食事の簡素化からくる栄養のバランスの崩れ	専属の栄養士が考案した栄養バランスに配慮した食事を1日に3食用意
生活	不要不急の外出制限	外出自粛を呼びかけるとともに、万一外出する際にはマスクの着用など注意事項をアナウンス 帰宅時には検温をお願いし体調管理
	三密回避のための行動制限による不自由	三密回避のため食堂の座席の間隔を広げ、向かい合わせの席には飛沫防止用アクリル板設置 病院への送迎車の座席数を減らし、頻度を増やすことで通院を支援
	食料品や日用品などの買い占め・店舗の営業時間短縮および入店制限	スタッフによる館外への買い物代行サービスを実施 館内の売店で日用品等の購入が可能



がでしょうか。
ホームなのかを考えてみてはいか

新型コロナウイルスの感染拡大
により「新しい生活様式」という
言葉が生まれました。この機会に
この生活を送りながら、高齢者に
とって安全で安心できるこれから
の住まいが、自宅なのか有料老人

ホームのかをどうぞお聞かせください。
ご質問やご相談などございましたら、
いつでもお気軽にお問い合わせください。

上記の表からも分かるように、
ヴィンテージ・ヴィラでは様々な感
染症予防策やリスク回避策に取り
組んでいます。
ただ、それだけではなく日々高
齢者に接するスタッフは自らの日
頃の体調を管理し、高いプロ意識
のもと責任ある行動をとっている
ことは言うに及びません。

”高齢期のリスク“をふまえて「老後設計」を考えよう!

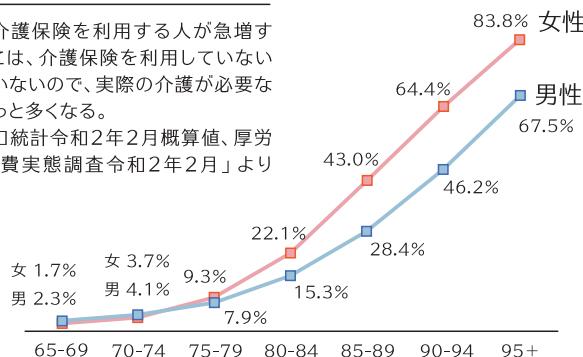
「まだ元気だし、私は大丈夫」と感じているシニア世代は多いと思います。元気いっぱいの70代、80代も多く見かけます。でも、本当に最期まで「今まま」だと思いますか？「ピンピンコロリ」ができる人は、ほんの数%といわれています。いずれ最期には、誰かの手を借りる必要が出てくるもの。

そのとき、『ど』で、誰に』頼めますか？

性別・年代別の介護給付受給率

80代以降に介護保険を利用する人が急増する。この数字には、介護保険を利用していない人は含まれていないので、実際の介護が必要な人の割合はもっと多くなる。

(総務省「人口統計令和2年2月概算値、厚労省「介護給付費実態調査令和2年2月」より筆者作成)



平均的に介護期間は約10年

日本人の平均寿命は、男性が81・3歳、女性が87・3歳(※1)と、世界でもトップクラス。この「平均寿命」から今の年齢を差し引き「自分の余生は、だいたいあとこれぐらい」と計算する人が多いですが、高齢期は「長生きするほど長生き」というリスクがあります。たとえば、75歳の男性の「平均余命」は12・3年。そ

うすると、75歳の男性の平均死亡年齢は87・3歳となり、一般的に知られる平均寿命よりもずっと長生きになります。

もちろん長寿は喜ばしいこと。

しかし、それは「今まま、元気で健康」であればこそ。前述のとおり、人間は必ず衰えていきます。平均寿命と健康寿命の差は、

男性で約9年、女性で約12年(※2)。この差が、何らかの形で誰かの支援が必要になる平均的な期間となります。この間、「自分はどうして、誰に」頼りますか？

介護は突然やってくる？！

要介護状態になると、「徐々に心身が弱っていく」あるいは

「突然要介護状態になる」に大別できます。特に前者は女性に多く知られる平均寿命よりもずっと見られます。男性に比べ、骨・筋肉が弱いため、身体がだんだんと

衰弱していきます。後者は「脳梗塞・脳出血」や「骨折・転倒」に代表されるように、今まで元気だったのに急に体調を崩した

という事態に陥ること。この場合、本人も家族も「まさか！」と慌ててしまうことになります。

さらに注意が必要なことは、「家庭内事故」のリスクです。も

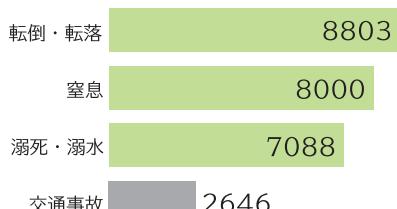
つとも多発しているのは、自宅内での「転倒・転落」で、年間8803人の方が亡くなっています。続いて「窒息」(食事等をのどに詰まらせる)が8000件、「溺死・溺水」が7088件と続きます。特に前者は女性に多く見られます。男性に比べ、骨・筋肉が弱いため、身体がだんだんと大怪我や心身に障害が残った



“高齢期のリスク”をふまえて「老後設計」を考えよう！

「新型コロナウイルス感染症」が、このような大変な事態になるとは、誰が予測できたでしょう。コロナ禍は、誰をも区別せず、世界中のあらゆる人に厳しい日常を強いることになりました。なかでも、高齢世代（特に要介護状態の方）には、不便で不快な日々となりました。買い物や通院（すういん）緊張しながらの外出、日常の樂し

「老後設計」これからの課題



65歳以上の家庭内事故死(年間件数)

「転倒・転落」のうち「同一平面上」での転倒が実に約83%もあり、バリアフリーだから安全とは限らないことがわかる（厚労省「平成30年人口動態統計の概略」より抜粋して筆者作成）

人は、この数倍はいると推察できます。家庭内事故は「自立」の人が多いといわれ、住み慣れた我が家でさえも、高齢期にはリスクが高いことがわかります。

～あなたの場合はどうですか？～
＜高齢期＞住まいと環境のチェック

自宅生活	
食事はひとりでとることが多い	<input type="checkbox"/>
食べ物や飲み物にむせることがある	<input type="checkbox"/>
電球の取替や製品の使い方で困ることがある	<input type="checkbox"/>
互助の状況	
子供がいない、もしくは頼れない	<input type="checkbox"/>
きょうだいや親戚は高齢化している	<input type="checkbox"/>
隣近所は気軽に助け合える仲ではない	<input type="checkbox"/>
共助の状況	
近隣に介護事業所が少ない（知らない）	<input type="checkbox"/>
近隣に夜間対応の介護事業所がない	<input type="checkbox"/>
近隣のボランティア活動を知らない	<input type="checkbox"/>
自身・配偶者の心身の状況	
体力や理解力の減退を感じことがある	<input type="checkbox"/>
難しい文章を読むのが億劫になった	<input type="checkbox"/>
この1年で何度か転倒した	<input type="checkbox"/>
外出の機会が減ってきた	<input type="checkbox"/>

ひとつでもチェックがつけば「高齢者の暮らし」のリスクが想定されます。チェック数が多いほどハイリスクになります。

著者 PROEFILE

山中由美

山中由美

エイジング・デザイン研究所 代表

国内外の高齢者住宅800ヶ所以上の視察・調査、高齢期の生活設計（住まい・お金・社会保障）についての執筆・講演などを実行

1級ファイナンシャル・プランニング技能士、
福祉住環境コーディネーター、他。



※1 厚生労働省「平成30年簡易生命表」
※2 厚生労働省「健康寿命のあり方に
関する有識者研究会報告書(平成
31年3月)」
※3 厚生労働省「平成30年人口動態統

「家族に近い存在に」

佐久間真喜子

【看護師】



24時間体制で急な体調不良やお怪我された時など受診のお手伝いや安心して静養が出来るようにサポートしています。ご高齢になり、居室で色々な不安を抱いているご入居者が、受診の付き添い等で、「一緒に行つてもらって助かった」との言葉を聞くことがあります。家族に近い存在になれるように心がけています。

守



いつもそばにある
安心感のある暮らしを

日頃の生活で困ったことは、フロントスタッフにいつでも気軽にご相談いただけます。また、看護師と介護士が24時間常駐し、日常の健康管理や生活支援はもちろん、緊急時や介護サービス必要時にも対応。万一、重度の介護が必要になった場合は、追加費用なしで介護専用型の提携施設「トレクオーレ」に移り住むことでより手厚い介護サービスをご利用いただけます。

樂



プール



常駐しているインストラクターによる運動プログラムをご用意。ストレッチや水中エクササイズなどのプログラムにご参加いただけます。

趣味に運動に毎日を楽しみながら
いつまでもいきいきと

食



ダイニングルーム

ダイニングルームでは、朝・昼・夕食とも栄養士が考案した栄養バランスに配慮したお食事を予約不要でお召し上がりいただけます。



バー



食事例

作りたてのお食事を
ウェイトレスサービスで

ダイニングルームでのお食事は、ご注文をいただいてから館内の厨房で専属の調理師が出来立てをご用意いたします。治療食や体調不良時のルームサービスにも対応。喫茶も併設しているため、コーヒーや軽食もお楽しみいただけます。

介護付有料老人ホーム(入居時自立) ヴィンテージ・ヴィラ横浜



レポーターが訪問して紹介する動画をHP上にアップしています。QRコードから是非ご覧ください。

ヴィンテージ・ヴィラ横浜は、神奈川県住宅供給公社が事業主の介護付有料老人ホームです。介護を必要としないお元気なときに入居し、もし将来介護が必要になったときには、館内に常駐するスタッフからの生活支援や介護サービスをご利用いただけます。緑が豊富な環境に加えて、3線4駅利用できる交通アクセスもご好評いただいております。

「笑顔・挨拶・思いやり」を
大切に

松岡 智
【支配人】



ヴィンテージ・ヴィラ横浜
は、今年の8月1日で開設30周年
を迎えました。おかげさまで開設時から現在にいたるまで高い入居率を維持しております。

ここ若葉台エリアは、横浜市内で
も介護認定率が低いことで注目を
集めているエリアですが、ヴィンテージ・ヴィラ横浜に於いても、健康寿命延伸のための「食」「運動」「生きがい」の取り組みにより笑顔で
健康的な日常生活を持続していく
だけるようサポートしております。

そして、ヴィンテージ・ヴィラ横浜のスタッフは、人として「いつでも誰に対しても誠実でありたい」と願う気持ちを持って、正直に、公正に、
そして何よりも相手を思いやる気持ちを第一に仕事をしています。

全室南に面した明るい室内 好みに合わせて選べる豊富な間取り

約35m²~61m²のキッチン、お風呂等を備えたマンションの様なプライベート空間。収納スペースが多いので、室内を広く開放的にご利用いただけます。

段差のないフラットフロアを採用し、緊急通報装置や生活リズムセンサーなど安全に配慮しております。



居室例 1Kタイプ



居室例 2Kタイプ

住

楽しい時間を長く過ごすために早めの選択が大事です。

穏やかな気持ちで居られる事がとてもうれしいとおっしゃる奥様と日々運動を楽しむご主人の仲良しご夫妻にお話を伺いました。

有料老人ホームに入居を考えられた訳は

■ご主人 最初のきっかけは、自宅の階段が急で、今後体がきつくなつてきたら大変だなという思いからだったんです。子供から二世帯

住宅への建て替えも提案されたんですが、仕事がら（住宅建築）二世帯同居が、うまくいっていない例もたくさん見てきたので、将来子供達に迷惑を掛けないように介護付有料老人ホームを検討しました。

ヴィンテージ・ヴィラ横浜に決められた訳は

■ご主人 様々なホームを見学しましたが、事業主が神奈川県住宅供給公社であることなどが安心できるので、ここに決めることに迷いはありませんでした。

小林 康雄さん（79歳）スイ子さん（75歳）
ヴィンテージ・ヴィラ横浜ご入居者



入居されてこれまでの生活と変化はありましたか？

■奥様 以前は一人で旅行したりして樂しんでいました。入居当初は、食堂も大浴室もあってここでの生活がまるで旅行に來てるような感覚で樂しかったんです。最近では、外から帰つてくると「我が家」に帰つてきたんだなという思いがして、ここに一生住めると思うとともに嬉しいんです。それ

ではなかつたんです。でも実際見学をしてみたら、一遍で気に入りました。自宅との距離も近いので行き来できますし、プールやエクササイズルームなどの運動設備が整っていることも良かつたです。

もちろん、24時間看護師、介護士が常駐しているという安心感が何よりも一番です。

事から離れてから様々な教室に通うようになって、今もここから出かけて楽しんでいます。

■ご主人 以前もジムに通つたりしていたんですが、わざわざ出かけなくとも館内にジムもプールもあって、インストラクターにいろいろ自分にあったプログラ

ムを考えてもらつたりして大変満足しています。「入居してから前より元気になった」という話を他の入居者の方からもよく聞きますね。

■奥様 入居されて良かつたと思つた

私は、入居してから初めて泳げるようになったんですよ。今では2時間もプールに入つてゐる事があるほどです。

■奥様 ここに来る前の人間ドックで血圧が高いと言われ、血圧とコレステロールの薬を服用しているんです。もともと心配性の私は、入居してから週一回来館するホームドクターの健康相談で血圧の高さを相談して、一ヶ月間先生の指示どおり血圧を測つてみま

した。その結果を先生に見ていていたらあつさりと、今の年齢でこの血圧なら正常だから薬の必要も無いと言われ、それで飲んでいた薬をやめることができます。本当に入居してよかったです。

また、具合が悪いときには、ホームドクターが紹介状を書いてくれたり、スタッフが病院への送迎もしてくれるので、本当に感謝です。

■ご主人 私はまだ、お医者さんのお世話にはなつていませんが、様々なスタッフが名前を覚えていてくれて、会うたびに声がけをしてくれる事が嬉しいし、安心ですね。

■奥様 今回の感染症に関してホーム内ではどんな対応を?

様々なスタッフが名前を覚えていてくれて、会うたびに声がけをしてくれる事が嬉しいし、安心ですね。

■ご主人 今は人生100年時代。老後がかなり長くなっています。安心して楽しい時間を長く過ごすのか、不安をかかえたままの時間を長く過ごすのかでは、大きく異なります。様々なホームがありますが、元気なうちから時間や手間を惜しまずして調べて、「健康」というキーワードを第一に考えて、体操だつたり、健康チェックだつたり、ケアが行き届いて安心感がありました。免疫力を保

つためには規則正しい食事と運動が必要ですが、ここでは、それもケアできるので、本当に安心ですね。

有料老人ホームへの入居を検討している方にアドバイスを

■奥様 私がここを見学したときにも多くの入居者の方に言われたのは「ここはいいところですよ」という言葉でした。実際入居してみてこんなに自由で、穏やかな気持ちで居られる事がとてもうれしいです。ですから私も、「ここはいいところですよ」と多くの方に教えてあげたいと思います。

安心感が何よりも一番です



キーワードは「健康」



入居者インタビューの様子を撮影した動画をHP上にアップしています。QRコードから是非ご覧ください。

神奈川県住宅供給公社の介護付有料老人ホーム(入居時自立) ヴィンテージ・ヴィラ



ヴィンテージ・ヴィラ 横浜

所在地：横浜市旭区若葉台4-26
JR横浜線「十日市場」駅下車、バス13分
東急線「青葉台」駅下車、バス21分



ヴィンテージ・ヴィラ 向ヶ丘遊園

所在地：川崎市多摩区長尾4-3-3
JR南武線「宿河原」駅下車、徒歩8分
小田急線「登戸」駅下車、バス7分



ヴィンテージ・ヴィラ 洋光台

所在地：横浜市磯子区洋光台4-33-25
JR根岸線「洋光台」駅下車、徒歩10分



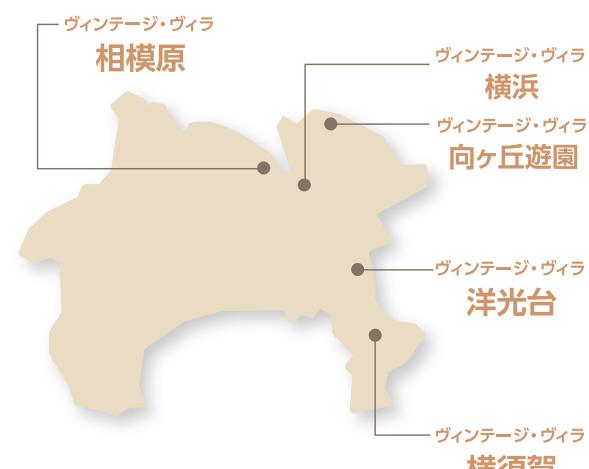
ヴィンテージ・ヴィラ 相模原

所在地：相模原市上鶴間本町2-17-16
JR横浜線・小田急線「町田」駅下車、徒歩5分



ヴィンテージ・ヴィラ 横須賀

所在地：横須賀市西逸見町1-38
JR横須賀線「横須賀」駅下車、徒歩5分
京急線「逸見」駅下車、徒歩5分



これから住み替えをお考えの方に

**シニアライフ
俱楽部** / **会員募集中**

入会金 年会費 無料

◎情報誌「Senior Life」をお届け
◎見学会・セミナーのご案内をお届け

見学お申込み & お問合せ

神奈川県住宅供給公社 高齢者事業部
(平日9:00～17:00)

0120-428-660

