

新型コロナウイルス感染症による影響について

【聞き取り調査】

	こけないからだ講座	地域での健康教育
実施時期	令和2年7月から10月	令和2年6月から9月
実施地区	177地区	54地区
聞き取り人数	約2,200人	1,159人
訪問者	高齢介護課、健康増進課、包括	健康増進課

【聞き取り結果より】

体、気持ち、生活の変化	
(1)体の変化	<ul style="list-style-type: none"> ・運動する機会が減って体力が落ちた ・足腰が弱った ・筋力が落ちた ・体重が増えた
所感	定期的な運動習慣が少なくなることによる、体の機能低下を経験した人がいた。
(2)気持ちの変化	<ul style="list-style-type: none"> ・何となく元気が出ない ・何をやるにも大儀だ ・出掛ける意欲がなくなった ・外出するのが不安だった ・こけない休止、買い物・外出も控えて気持ちが落ち込みそうだった ・津山に出るのが怖かった ・県外ナンバーに敏感になった ・気持ちが落ち込んだ ・人と会えないのが辛かった ・一人暮らしでこけないがないとおしゃべりができなくて寂しかった
所感	不安な気持ちを抱え、人とのつながりが少なくなったことが、心の不安につながっている。
(3)生活の変化	<ul style="list-style-type: none"> ・生活のリズムが崩れた ・人と会ったり話す機会が減った ・習い事が休みになった ・帰省できなくて孫に会えない ・旅行、帰省など遠くへの移動ができなかった ・学校や地域のイベントがなくなって悲しい ・学校が休みになったので孫の世話が大変 ・こけないメンバーで行っていた旅行に行けなくなった ・人に会うこと自体が悪いことのような気がして閉じこもりがちになった ・病院の面会ができない ・外食に行けない ・こけないが休みで情報交換ができない ・町内の行事が中止になった ・家でテレビばかり見ている ・マスクをしているし、外出もしないのでお化粧をしなくなった
所感	閉鎖的な空気感が日々の生活にも影響を与えている。
(4)その他	<ul style="list-style-type: none"> ・特になかった ・農作業で忙しかったので影響はない ・畑や田んぼがあったので、周囲の人とのつながりが絶えることなく話ができていた
所感	大きな変化はないと答える人も多く、個人差が大きい。

その他	
(1)気を付けたこと	<ul style="list-style-type: none"> ・行動範囲は近場だけにしている ・手洗い・消毒をしている ・外出時にはマスクを着用している ・買い物に行く回数を減らしたり短時間で済ませたりしていた。 ・買い物に行く時間をずらして混雑を避けた ・人が多い、密になる場所には行かないようにした ・美容院に行かなかった ・歯医者に行くのを遠慮した ・民生委員が、中断期間後に体操に来なくなった人の様子を見ていた
所 感	外出を避け、感染予防を心がけている人が多い。
(2)始めたこと	<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操など家で体操をしていた ・テレビ津山・YouTube を見て体操していた ・重りを持ち帰って家で体操をしていた ・散歩していた ・みんなで LINE を始めた ・検温をしている ・マスク作り ・断捨離をした
所 感	不安を感じながらも、新たなことに取り組んだ人も多く、前向きな発想でコロナ禍を乗り切ろうとしていた。
(3)こけない体操が再開して感じたこと	<ul style="list-style-type: none"> ・畑に出て近所の人には会っていたし、体は動かしていたのであまり変わらない ・人に出会うには着る物に気を遣うし、気を遣うし疲れるが、それがいいことだと思った ・体操に出てきたら他の人の世話を焼ける ・こけないに来たらみんなに会えるのがいい ・筋力が維持できていい ・久しぶりに体操をするとしんどかった ・早く再開してほしいという声があり、再開した ・体操が再開して喜ばれた方がたくさんいた
所 感	休止することで、あらためて、地域で、顔なじみの皆さんとともに、出会い、話すことの大切さを再確認したという声が多かった。
(4)会場で心がけていること	<ul style="list-style-type: none"> ・人との間隔をあけている ・換気をしている ・マスクの着用 ・机や椅子などを消毒している ・マイコップを持参している ・時間を短くした ・重りにゴムを掛けて誰の物か分かるようにしている ・密集しないように、時間や曜日を分けて実施している
所 感	それぞれのグループが感染防止策を講じて、気を付けながら活動している。