

[HOME](#) > [コラム](#) > [コラム](#)

## コラム

# 認知症全般知識に役立つコラム

認知症学会専門医 占部 新治先生による、「認知症全般知識に役立つコラム」です。第1～第4 金曜更新!

第4章 環境の話 第2節 社会環境

1項・社会環境の変化により孤独高齢者が増加

## 変化した環境と日常会話の減少

近年、家庭環境が家族構成と家具や家電製品、通信手段で大きく変化したのに続いて、社会環境もそれと同様に大きく変化しました。この変化が認知症にとっても係わっています。

人口構成は、高齢化社会（総人口に占める65歳以上の人口割合：高齢化率が7%を超える国連の定義）から高齢社会（高齢化率が14%を超える）となり、更に超高齢社会へと僅か十数年の間に目まぐるしく変化しました。

認知症との関わり合いから言えば、地域の近所付き合いが減少し、通信手段への参加が困難となり、日々の生活用品を購入する先が小売店からスーパーやコンビニへと変化し、同居人は家族から配偶者と2人か独りに減少（独り暮らしはこの30年間で2倍の14.5%）と、街並みも変化し、バス路線も変更するなど出掛ける手段が不明になり、家から出る機会が激減しています。これは一週間で一度しか他人と話さない高齢者が日本では15%で、他のドイツ8%、アメリカ6%、スウェーデン5%を大きく引き離して、孤独高齢者が増えていることを裏付けています。

## コミュニケーションの活性化は地域社会の活性化へ

---

他者との接触機会や会話減少はコミュニケーション不足が孤立、孤独を助長し、うつや不安障害、被害妄想をうみ認知症発症の可能性や認知症の進行をもたらします。孤独死が今なお見られている現状は、福祉国家として寂しい限りと思われれます。お話し相手がいる、近所に買い物に出かけて顔なじみの方とお話ができる、こういう地域社会を目指すことが大切と言えます。そして、これをどのようにして実現していくかを、真剣に考える時期が切迫していると思われれます。将来にわたり、高齢者の外出とコミュニケーションを作る地域の仕組みを考えて、これからの社会を作っていくことは、経済と健康の両立を目指すことになっていきます。

高齢者の外出は、心肺機能の活動性を高め、筋のサルコペニアを予防するという身体健康とともに、孤独や孤立を減らし、不安やうつの防止に直結し、認知症発症と進行予防という精神健康になり、増加一方である高齢者の医療機関受診に歯止めをかけ、さらには減少へと向かい、地域や町の活気を取り戻し、明るい話し声の聞こえるセキュリティーの高い地域構築が出来ます。認知症はこのように地域社会の活性状況と密接にかかわっています。