

一人暮らし高齢者 30年で4倍に

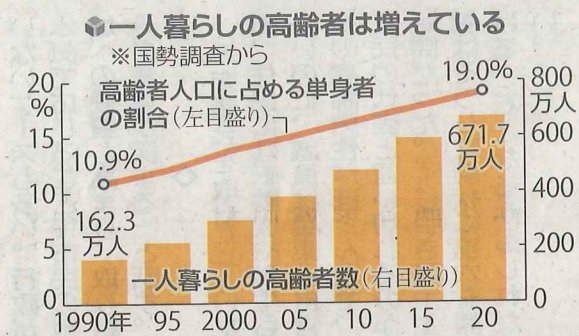
一人暮らしの高齢者が増えている。2020年の国勢調査によると、65歳以上で一人暮らしをしているのは約671万7000人で、5年前の前回調査より約79万人増加。高齢者に占める単身世帯の割合も19・0%と、1・3倍増えた。1990年は約162万3000人だったため、30年で4倍以上となったことになる。単身の高齢者は孤立しがちで、フレイルになりやすいとされることから、行政や地域社会による支援が求められている。

20年の国勢調査によると、65歳以上で一人暮らしをしている人は、男性が約230万8000

0人、女性が約440万9000人。65歳以上の男性の7人に1人、女性の5人に1人が単身世帯となっていた。

単身高齢者の増加で不安視されるのが、社会とのつながりを失い、孤独や孤立に陥ってしまうことだ。特に独居で外出が少なく、家族との接触もない人は、フレイルにならないよう注意が必要だ。

東京都健康長寿医療センター研究所によると、同居の家族以外の人と週1回以上会っている高齢者は、会っていない人に比べて、精神的な健康状態が悪化する可能性は約4分の1だったという。独居は、認知症の進行や孤独死のリスクも高いとの指摘もある。



高齢者によって置かれた状況は違うため、孤独や孤立を防ぐには、それぞれの状況に応じた対策が必要となる。中でも、積極的に外出しない高齢者をどう社会参加に結びつけるのが課題だ。同研究所の藤原佳典研究部長は「行政が企業や住民とともに、地域での居場所づくりを進めたり、インターネットを通じたコミュニケーションを支援したりすることが重要だ」と指摘している。

(田野口遼)