

※このGoogleドキュメントには絶対に書き込まないでください※

※書き込みたい場合は「ファイル⇨コピーを作成」で別ファイルを作ってください※

Webライターラボ 添削会

構成の作り方

※構成の基本的な作り方については、Webライターラボの以下コンテンツをご参照ください。(パスワードはDiscordの #パスワード を参照)

◆構成作成の実演講座

- ①<https://webwriter-lab.net/kousei/>
- ②<https://webwriter-lab.net/231006-teian-tensaku/>

◆構成を添削している添削会動画

- ①<https://webwriter-lab.net/221119tensaku/>
- ②<https://webwriter-lab.net/221216tensaku/>
- ③<https://webwriter-lab.net/220910tensaku/>
- ④<https://webwriter-lab.net/230617tensaku/>

◆WritingBegin(SEOについて)

<https://nakamura-editing.co.jp/writer/writingbegin/>

応募内容(応募者より)

■KW「高齢者 一人暮らし 限界」

■ペルソナ

80代の父親の一人暮らしを心配する50代の女性

■記事の目的・用途

自分のポートフォリオブログに載せる記事

■記事のゴール・訴求先(ペルソナに成約させたい商品やサービス)

老人ホーム検索サイト内無料相談への誘導

■想定文字数

5,000文字

気になるポイント(応募者より)

▼▼【ワーク&添削】▼▼

(1)「高齢者 一人暮らし 限界」をKWにした場合、「一人暮らしの高齢者を支える各種サービス」というh2見出しが必要かどうかをお聞きしたいと存じます。

【理由】多くの検索上位記事にこの内容が掲載されていたため、当初この記事でも入れました。介護保険サービスと介護保険外サービスについて説明したものです。しかし推敲する中で、この内容がKWおよびペルソナに合致していないのではと思い始め、削除しました。

この点についてご意見いただけますと幸いです。(内容をコピーしてコメントに残しています)

(2)高齢者施設を紹介は違いを比較しやすいように表形式にしましたが、読みやすく分かりやすいものになっているでしょうか。

総評 & チェックポイント

- 文章は読みやすく、特に修正はありません。
- 信頼性のあるエビデンスが随所に貼られていて、とてもよいです！
- 見せ方(表など)を、さらに工夫すると良くなります！

構成

1章:高齢者の一人暮らしが限界になってきている5つのサイン

1-1:身体機能の低下が見られる

1-2:認知症の症状が現れる

1-3:生活習慣の乱れが目立つ

1-4:家庭内の乱れが目立つ

1-5:本人が不安を感じている

2章:一人暮らしの高齢者が抱える生活上のリスク

2-1:急病やケガに対処できない

2-2:認知症の発症や進行に気づけない

2-3:詐欺や悪徳商法の被害に遭いやすい

2-4:自然災害への対応が難しい

2-5:社会的に孤立しやすい

3章:高齢者の一人暮らしが限界を迎えたときの選択肢

3-1:家族との同居

3-2:高齢者施設への入居

高齢者の一人暮らしが限界になったときは本人の意思を尊重した対処法を検討しよう

高齢者の一人暮らしで限界を感じる5つのサインと今後の対処法を解説

「一人暮らしをしている高齢の親が、体調を崩しやすくなっている」
「一人暮らしはもう限界ではないだろうか」
「高齢者の一人暮らしが限界になるサインを知りたい」

親と離れて暮らしている子ども世帯、特に40代から50代の方の中には、このような心配や悩みを抱えている方も多いことでしょう。

高齢者の一人暮らしが限界になっているサインとしては、身体機能の低下や認知症症状の出現などがあげられます。

この記事では、高齢者の一人暮らしが限界になっているサインや、対処法などを解説します。

ご家族の不安が軽減できる内容となっておりますので、ぜひ最後までご覧ください。

1章: 高齢者の一人暮らしが限界になってきている5つのサイン

高齢者の一人暮らしが限界になってきているサインは、主に以下の5つです。

- 身体機能の低下が見られる
- 認知症の症状が現れる
- 生活習慣の乱れが目立つ
- 家庭内の乱れが目立つ
- 本人が不安を感じている

それぞれ解説します。

1-1: 身体機能の低下が見られる

高齢者の場合、加齢にともない、さまざまな身体機能の低下が見られます。代表的なものが、筋力や骨密度の低下です。寝返りや起き上がり、歩行が不安定になることも少なくありません。骨密度の低下により、転倒時に骨折する可能性も増えていきます。

体力や回復力も低下するため、若い頃と比較して病気にかかりやすく、治りにくい状況です。

身体機能の低下により、入浴や食事、排泄といった日常生活動作に介助が必要になる場合もあります。特に、排泄に介助を必要とする状況では、一人暮らしが難しくなる可能性が高いでしょう。

1-2: 認知症の症状が現れる

記憶力や判断力の低下といった認知症症状が現れると、一人暮らしが難しくなってきます。

服薬管理や金銭管理が難しくなるため、健康状態の悪化や詐欺被害、金銭トラブルなどを招く可能性が高まるでしょう。

調理中であることを忘れて、ガスの火を付けたまま台所を離れてしまい、ボヤもしくは火災を引き起こすケースもあります。

外出したあと、家までの道が分からなくなり帰宅できない場合もあります。

1-3:生活習慣の乱れが目立つ

生活習慣の乱れも、一人暮らしが限界になるサインの1つです。主な例を以下に示しました。

- ごみ収集の日を忘れてしまい、家庭内にゴミが増える
- 食事をしたりしなかったりする
- 入浴や着替えの頻度が減る
- 掃除や洗濯、調理がおっくうになってきている

「今まではできていたのに、できなくなっている」点がポイントといえるでしょう。

1-4:家庭内の乱れが目立つ

身体機能や認知機能、意欲の低下により、家庭内の乱れが目立つ点もサインの1つです。

- 冷蔵庫の中が腐った食品だらけである
- トイレや浴室などが不衛生な状況である
- 電気・ガス・水道の支払いを忘れている

このような状況の場合、日常生活に大きな支障をきたしていると考えられます。

1-5:本人が不安を感じている

高齢者本人が何らかの不安を抱えていて、「一人暮らしは限界ではないか」と考え始めることもあります。

2015年度(平成27年度)の東京都福祉保健基礎調査「高齢者の生活実態」によると、ひとり暮らし高齢者の中で「心配ごとや悩みごとはない」と回答した方は24.4%でした。

7割以上の方が、何らかの心配ごとや悩みごとがあると回答しています。

心配ごとや悩み事の内訳を見ると、もっとも多かったのは「健康や病気について」の54.8%でした。

その他の回答としては、以下のようなものがあげられました。

- 生活費や経済的なこと:23.3%
- 年金・医療・介護など社会保障給付の水準:22.7%
- 地震などの災害にあうこと:22.0%

不安を抱えながらの一人暮らしは、高齢者にとって大きなストレスといえるでしょう。

(参考資料)

[東京都公式ホームページ | 平成27年度「高齢者の生活実態」第11章ひとり暮らし高齢者\(単身世帯\)の生活実態 \(196ページ\)](#)

2章:一人暮らしの高齢者が抱える生活上のリスク

一人暮らしの高齢者は、生活上にさまざまなリスクを抱えています。

主なものを以下に示しました。

- 急病やケガに対処できない
- 認知症の発症や進行に気づけない
- 詐欺や悪徳商法の被害に遭いやすい
- 自然災害への対応が難しい
- 社会的に孤立しやすい

それぞれ解説します。

2-1:急病やケガに対処できない

高齢者は筋力低下に寝返りや起き上がり、歩行が不安定で転倒しやすい状況です。骨密度も下がっているため、骨折のリスクも高いといえます。

高齢者は体力や免疫力も低下しており、もともと病気がある方は悪化しやすくなり、急な体調不良が起きやすい状況です。肺炎やインフルエンザ、新型コロナウイルスなど感染症にかかった場合、重症化しやすい点も特徴です。

このような急病やケガのとき、一人暮らしの場合は、病院を受診したり救急車を呼んだりといった対応が難しいでしょう。

2-2: 認知症の発症や進行に気づけない

認知症が原因で、物忘れがひどくなったり判断力が低下していたりしていても、自分で気づけない場合もあります。家族や友人、近所の方との交流が少ない場合、なおさら気づきにくいでしょう。

認知症の発症や進行に気づかないまま一人暮らしを続けた場合、薬やお金の管理が困難な状態になり、体調悪化や日常生活上でのトラブルが発生することも考えられます。

認知症が進行して自宅の外を徘徊するようになり、行方不明になる可能性もゼロではありません。

2-3: 詐欺や悪徳商法の被害に遭いやすい

一人暮らしの場合、高齢者を狙った特殊詐欺や悪徳商法の被害に遭いやすい状況です。

主な特殊詐欺としては、以下のようなものがあげられます。

- 架空請求詐欺
- 振り込め詐欺
- 還付金詐欺

2024年(令和6年)版高齢者白書データによると、2023年(令和5年)中の特殊詐欺認知件数は、1万9,033件でした。このうち、高齢者(65歳以上)の被害認知件数は1万4,878件です。特殊詐欺被害者の約78%が65歳以上の高齢者という結果でした。

(参考資料)

[内閣府令和6年版高齢社会白書\(全体版\) | 4 生活環境](#)

2024年(令和6年版)消費者白書によると、高齢者の消費生活相談件数は、2023年で27.7万件でした。ピークであった2018年の35.8万件からは減少していますが、2021年、2022年から再び増加に転じています。

主な相談内容は携帯電話サービスや化粧品販売、屋根工事などです。

(参考資料)

[令和6年版消費者白書 | 第1部第1章 消費者事故等に関する情報の集約及び分析の取りまとめ結果等](#)
(24ページから26ページ)

2-4: 自然災害への対応が難しい

高齢者の一人暮らしの場合、さまざまな災害に対応できない可能性が高いといえます。

2024年に発生した大きな災害を以下に示しました。

- 能登半島地震
- 各地の大雪被害
- 各地の大雨被害
- 宮崎県日向灘を震源とする地震
- 南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)
- 台風10号による被害

(参考資料)

[総務省消防庁 | 令和6年災害情報一覧](#)

災害発生時は、迅速な避難を必要とする場合もありますが、心身の機能や判断力の低下により避難が遅れてしまう高齢者も少なくありません。

2-5: 社会的に孤立しやすい

社会的な孤立とは、家族や地域コミュニティなどとのつながりが少なく、他者との交流がほとんどない状況です。誰とも会話をしない、近所づきあいがなく、困ったときの相談相手がいない状況ともいえるでしょう。

孤立状態が続くことで、孤独死のリスクも高まります。

千葉大学による研究では、社会的孤立者は、孤立していない方と比較して、総死亡リスクが1.20倍、心血管疾患死亡リスクが1.22倍、がん死亡リスクが1.14倍という推計結果が出されました。

孤立は精神的な面だけではなく、身体面にとっても大きなリスクといえます。

(参考資料)

[千葉大学 社会予防医学研究部門 - 240613](#)

3章:高齢者の一人暮らしが限界を迎えたときの選択肢

高齢者の一人暮らしが限界を迎えたときの選択肢は、主に以下の2つです。

- 家族との同居
- 高齢者施設への入居

それぞれ解説します。

3-1: 家族との同居

高齢者が家族と同居するメリットは、主に以下のとおりです。

- 緊急時に家族がすぐに対応できる
- 親の健康状態が把握できる
- 家事を分担できる

しかし、親子間の生活リズムや価値観の差が、両者にとってストレスになる可能性が高いでしょう。

親が家族のもとに身を寄せる場合、住み慣れた地域を離れて新たな暮らしを始めることとなります。新たな暮らしになじむまでに時間がかかることもありますし、なかなかなじめず家庭内や地域で孤立する可能性もあるでしょう。

孤立による心身の機能低下や、認知症発症などのリスクもあります。

同居を決める前に、本当に親が同居を望んでいるかどうか、他の家族は同居を受けいれているか、などを確認する必要があります。

同居に向けて動く場合、日常生活上のルールを明確にしておくことが大切です。主なものを以下に示しました。

- 起きる時間
- 寝る時間
- 食事の時間
- 入浴時間
- 家事分担

同居は高齢者および子ども世帯にとって、大きな環境の変化であることを理解しておきましょう。

3-2: 高齢者施設への入居

高齢者施設への入居も選択肢の1つです。

施設には職員が常駐しており、生活相談や安否確認、家事援助、身体介護などを受けられます。協力医療機関による、定期的な診察や緊急時対応も可能です。

主な高齢者施設を表に示しました。

施設の種類	対象	特徴
サービス付き高齢者向け住宅	自立の方から要介護認定を受けている方まで	高齢者の単身世帯・夫婦世帯が入居できるバリアフリー構造の賃貸住宅。 安否確認と生活相談を受けられる。

		介護サービスを受けるときは、外部の介護サービス事業所と別途契約する。
介護付き有料老人ホーム	要支援および要介護認定を受けている方	食事の提供や日常生活の見守り、緊急時対応、身体介護などのサービスを受けられる。
住宅型有料老人ホーム	自立の方から要介護認定を受けている方まで	食事の提供や日常生活上の見守り、緊急時対応などのサービスを受けられる。 介護サービスを受けるときは、外部の介護サービス事業所と別途契約する。
健康型有料老人ホーム	健康で日常生活が自立している方	食事の提供や日常生活の見守り、家事援助などのサービスを受けられる。 要介護状態になったら、契約を解除し退去する必要がある。
ケアハウス(一般型)	自宅での生活に不安がある方 60歳以上で身の回りのことが自分でできる方	食事の提供や日常生活上の見守り、家事援助、緊急時対応などのサービスを受けられる。 介護サービスを受けるときは、外部の介護サービス事業所と別途契約する。
ケアハウス(介護型)	自宅での生活に不安がある方 65歳以上で要介護1以上の認定を受けている方	食事の提供や日常生活の見守り、家事援助、緊急時対応、身体介護などのサービスを受けられる。
グループホーム	以下の3つに該当する方 <ul style="list-style-type: none">● 認知症の診断を受けている● 要支援2以上の認定を受けている● 施設と同じ市区町村に住所がある	認知症の方がユニットと呼ばれる生活単位で共同生活を送る。 1ユニットは5人以上9人以下。 入居者が職員と共に調理や掃除、洗濯などの家事をする点が特徴。
特別養護老人ホーム	原則として要介護3以上の認定を受けている	入浴や食事、排泄等の身体介護や機能訓練、健康管理および緊急時対応を受けられる。

施設入所は高齢者にとって、家族との同居と同じように、大きな環境の変化です。

施設入所を検討する際には、複数の施設を比較検討して、親に合ったところを選びましょう。見学や体験入居を通じて、施設の状況を体感することも必要です。

▲▲▲ 添削 ▼▼▼

～～～(表の上の文章)～～～

▼表の参考イメージ1: 費用・条件を簡潔に表示

種別	初期費用	月額	入居条件
特別養護老人ホーム	0円	6～15万円	要介護3～
介護付き有料老人ホーム	0～数千万円	15～35万円	要介護1～
住宅型有料老人ホーム	0～数千万円	15～35万円	自立～
グループホーム	0～数百万円	15～30万円	要支援2～
サービス付き高齢者向け住宅	0～数十万円	10～30万円	自立～
介護老人保健施設	0円	9～20万円	要介護1～
介護医療院 (介護療養型医療施設)	0円	10～20万円	要介護1～
ケアハウス (軽費老人ホームC型)	0～数百万円	7～20万円	自立～
シニア向け分譲マンション	数千万～数億円	数十万円	自立～要支援2

▼表の参考イメージ2: 提供サービスを「○・×」で分かりやすく表示

分類	施設タイプ	概要	入居条件			提供サービス		
			自立	要支援	要介護	介護	看護	医療
民間施設	介護付有料老人ホーム	自立～要介護の高齢者が生活する施設	○	○	○	○	△	(△)
	住宅型有料老人ホーム	自立～要介護の高齢者が生活する施設	○	○	○	(△)	△	(△)
	健康型有料老人ホーム	自立した高齢者が生活する施設	○	×	×	×	×	×
	グループホーム	認知症の高齢者が共同生活をする施設	×	要支援2	○	○	×	×
	サービス付き高齢者向け住宅	高齢者が暮らしやすいサービスが付帯した住宅	○	○	○	(△)	△	×
	シニア向け分譲マンション	高齢者に配慮した設計のマンション	○	△	×	×	×	×
公的施設	特別養護老人ホーム	要介護3以上の人が生活する施設	×	×	要介護3～	○	△	(△)
	介護老人保健施設	要介護1～5の人が在宅復帰を目指す施設	×	×	○	○	○	△
	介護医療院	要介護1～5で医療も必要とする人が療養生活する施設	×	×	○	○	○	○
	養護老人ホーム	自宅での生活が困難な65歳以上の高齢者が生活する福祉施設	○	×	×	×	×	×
	自立型ケアハウス	自宅での生活が困難な60歳以上の高齢者が生活する施設	○	△	×	×	×	×
	介護型ケアハウス	自宅での生活が困難で生活支援が必要な60歳以上の高齢者が生活する施設	×	×	○	○	×	×

(※上記は添削会用のイメージです。実際にはご自身で表を作成してください)

～～～(表の下の文章)～～～

h3: サービス付き高齢者向け住宅

～～～(各施設の特徴を文章で説明する。現状、表の中に記載している文章をh3に書くイメージ)～～

～～～～～～～～～～

h3: 介護付き有料老人ホーム

～～～(各施設の特徴を文章で説明する。現状、表の中に記載している文章をh3に書くイメージ)～～

～～～～～～～～～～

高齢者の一人暮らしが限界になったときは本人の意思を尊重した対処法を検討しよう

高齢者の一人暮らしは、さまざまなリスクが伴います。

身体機能の低下や認知症症状が出てきたとき、本人から「一人暮らしが大変」という不安が出てきたときなどが、一人暮らしが限界になっているサインといえるでしょう。

家族との同居や施設入所といった対処法がありますが、いずれにしても、高齢者本人の生活環境は大きく変わります。本人の意思を尊重した上で、対処法を選びましょう。

施設入所をお考えの場合は、[老人ホーム検索サイト「シニアホームの窓口」](#)をご利用ください。

高齢者本人や家族の状況に合った、施設探しのサポートを実施しています。

[無料相談](#)も行っていますので、施設入所に関してお困りの方はお気軽にお問い合わせください。

気になるポイント(応募者より)

(1)「高齢者 一人暮らし 限界」をKWにした場合、「一人暮らしの高齢者を支える各種サービス」というh2見出しが必要かどうかをお聞きしたいと存じます。

【理由】多くの検索上位記事にこの内容が掲載されていたため、当初この記事でも入れました。介護保険サービスと介護保険外サービスについて説明したものです。しかし推敲する中で、この内容がKWおよびペルソナに合致していないのではと思い始め、削除しました。

この点についてご意見いただけますと幸いです。(内容をコピーしてコメントに残しています)

(2)高齢者施設を紹介は違いを比較しやすいように表形式にしましたが、読みやすく分かりやすいものになっているでしょうか。

総評 & チェックポイント

- 文章は読みやすく、特に修正はありません。
- 信頼性のあるエビデンスが随所に貼られていて、とてもよいです！
- 見せ方(表など)を、さらに工夫すると良くなります！

