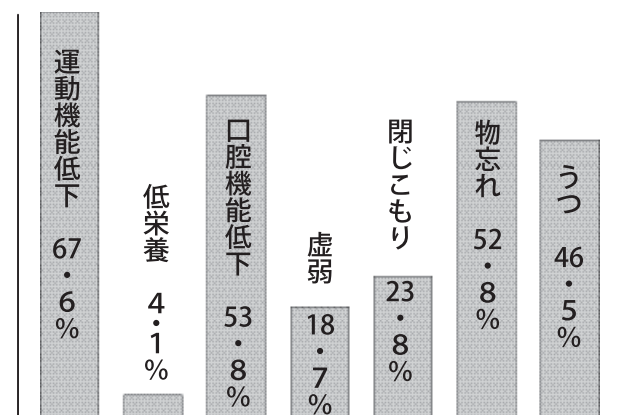


図2 二次予防対象者該当項目



秘訣4 役割や楽しみを持つ

介護認定者では、趣味や生きがいを持っていない方が多く、楽しみや役割の喪失がみられています。また、二次予防対象者の中でも家での役割について「できない」、「できるけどしていない」という方の割合が多く、特に家族と同居している方は「できるけどしていない」方が多い傾向にあります。

家での役割や畑仕事などができなくなった方は、楽しみについても「特にない」と回答し、意欲の低下がみられる方が多く、さらに、楽しみや生きがいのない方は「もの忘れ」や「うつ」に該当する割合も高くなります。役割や楽しみがなくなった方に理由をきくと「歩くのが大変になった」、「足や腰の痛みがある」、「体調の不安がある」と回答される方が多くなっていますが、認知症の予防や介護状態にならないためにも、体調の管理を行い、足腰の力を落とさずに楽しみをもったハリのある生活を送ることが大切です。

健康で介護にならないために何かしたいことがあるかたずねると「今やっていることを続けていきたい」と考えている方が多く、寿大学や老人クラブをはじめゲートボールやパークゴルフ、畑仕事など自分なりの楽しみを

秘訣2 下肢機能の低下を予防する

調査の結果、皆さんがまず先に身体機能の低下を感じるところは「歩く力」で、二次予防対象者のうち運動機能の低下がみられる方は67.6%を占めていました。（図2参照）また、一人暮らしの方が多い地域では転倒への不安から冬期間の外出を控える傾向がありました。町全体でみると、冬期間であっても約4割の方が週に3日以上は散歩に出かけられ、できるだけ歩く力を落とさないように意識されていることがうかがえました。

佐呂間町では地理的な要因や冬期間の外出の大変さがありますが、家でできる運動を取り組んだり、安全に気をつけて散歩をするなどの活動を維持し、歩く力を落とさないようにすることが大切です。

秘訣3 しっかりと食べる

二次予防対象者の53.8%が「嚥んだり飲み込んだりする力（口腔機能）の低下」を感じています（図2参照）。また、ケガや病気から気持ちが落ち込み食欲がなくなり、そのため体力の低下につながっていた方もいました。

調査の結果から「体力の低下」が介護の要因にもなっているため、お口の状態を良好に保ち、しっかりとバランスよく栄養をとって体力を維持することが介護状態にならないためにも大切です。



継続して実施していただきたいと思います。また、健康管理を継続し「自分のできることはやろう」という気持ちを持って、自立した元気なお年寄りを目指していきましょう。



元気で
長生きの巻き



元気で長生きの秘訣 ～ニーズ調査結果報告～

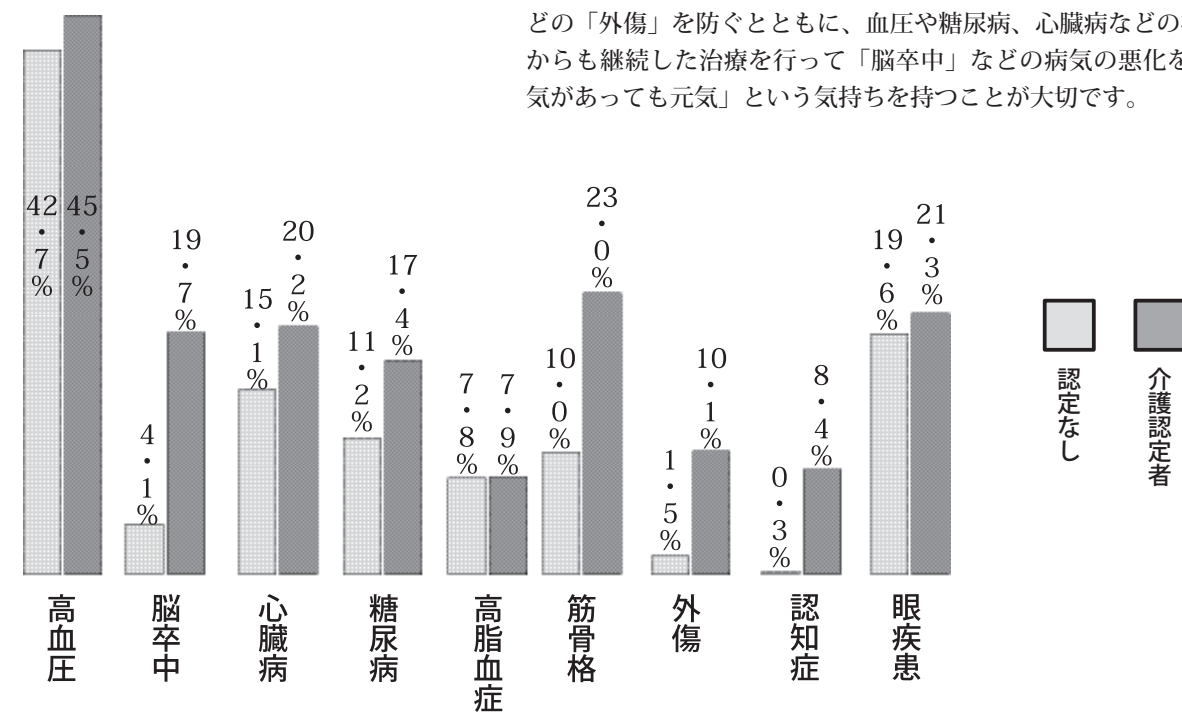


図1 現在治療中の病気（介護認定の有無別）

昨年、佐呂間町では今後の介護サービスの必要量の見積もりや介護状態になる人の増加を防ぐ対策を検討するため、65歳以上の方を対象にアンケート調査（ニーズ調査）を行いました。この調査では、病気や介護の必要性、生活の中で大変になってきていることなどについて確認をするとともに、介護予防への取組みが必要な「二次予防対象者」（65歳以上の高齢者で要支援又は要介護状態になるおそれがあるとされた方。）の把握を行いました。

アンケートに協力をいただいた1,481名中、二次予防対象者は411名で全体の27・6%を占めています。二次予防対象者は介護状態になるおそれがあるといわれており、平成23年度の4月～12月までの介護認定の新規申請者の内、アンケート未提出者を除くと、73・7%が二次予防者に該当していました。今後、新たに介護状態になる人の増加を防ぐためにも、調査の中でみえてきた「元気で長生き」の秘訣を皆さんにお伝えします。

秘訣1 病気の悪化を防ぎ「健康観」を保つ

現在治療中の病気をみると、調査回答者のうち「高血圧」で治療をしている方が最も多く、次いで「眼の病気」、「心臓病」「糖尿病」となっています。介護認定を受けている方（以下、介護認定者）と受けていない方で比較すると、介護認定者では「関節の病気」、「脳卒中」、「外傷」、「認知症」の割合が高くなっています。（図1参照）また、自分自身の健康状態をどのようにとらえているかという「健康観」を比較すると、認定者では「あまり健康ではない・健康ではない」と半数の方が感じています。

そのため、膝や腰の痛みの軽減をはかり「関節の病気」の悪化や転倒などの「外傷」を防ぐとともに、血圧や糖尿病、心臓病などの病気になってからも継続した治療を行って「脳卒中」などの病気の悪化を予防し、「病気があっても元気」という気持ちを持つことが大切です。