

4 高齢期 (75歳以上)



《めざす健康な姿》

「年齢や身体能力に応じた生きがい
や役割を持ち、充実した生活を送
れる」

「身体能力の維持、気持ちの安定が
図られ、自身の健康レベルを維持
できる」

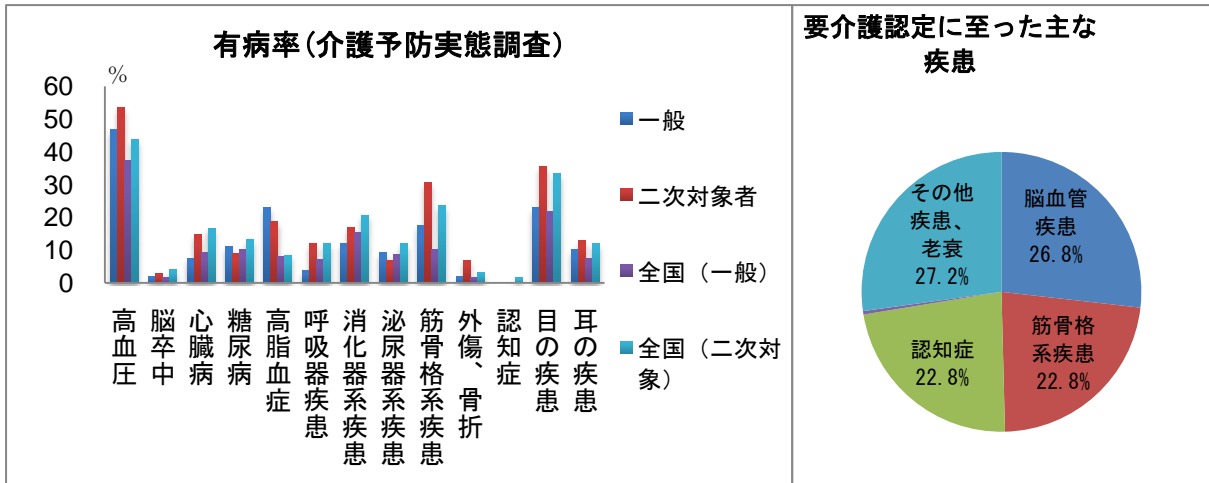
「住み慣れた地域で安心して生活で
きる」



(1) 高齢期の状況

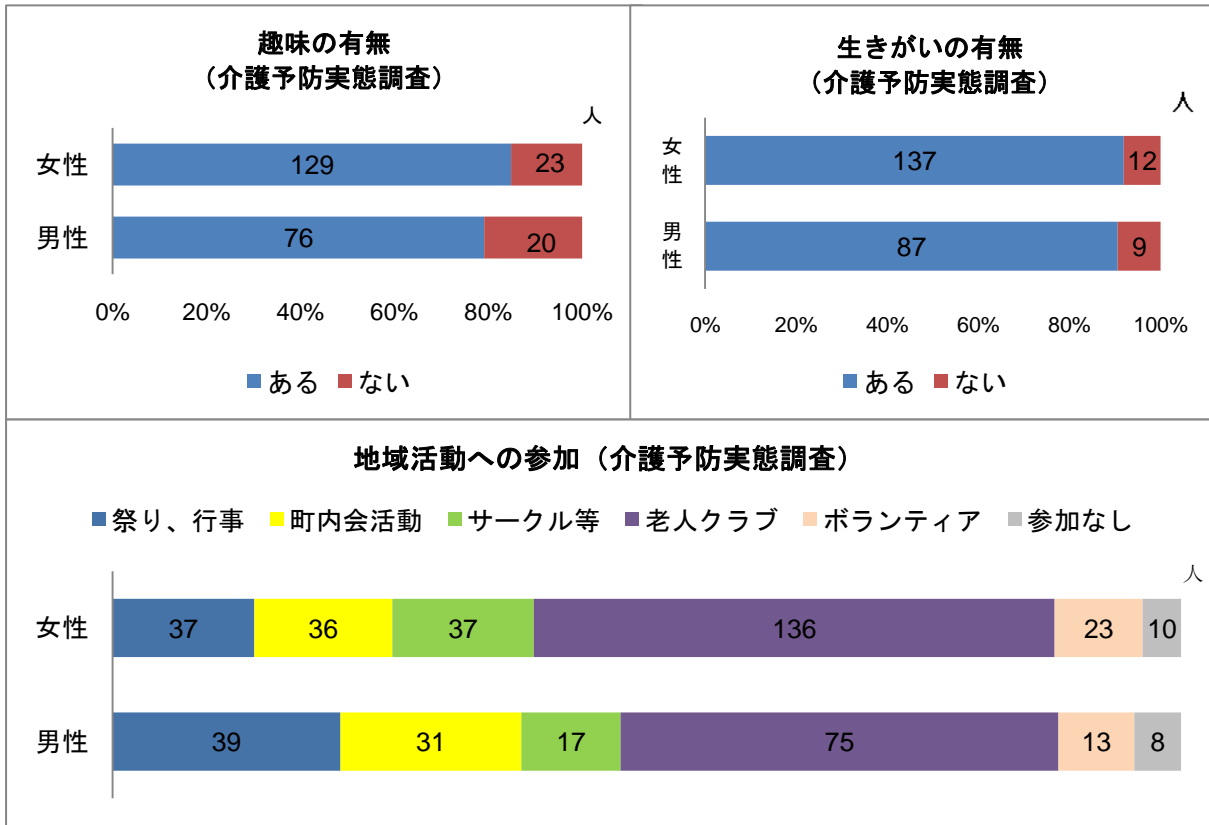
1) 生活習慣病・がん

高齢期



高血圧、高脂血症、筋骨格系疾患（骨や関節の病気）が全国より多くみられています。また、要介護状態になる人の約27%は、脳血管疾患が原因となっています。

2) 生きがい、交流、役割

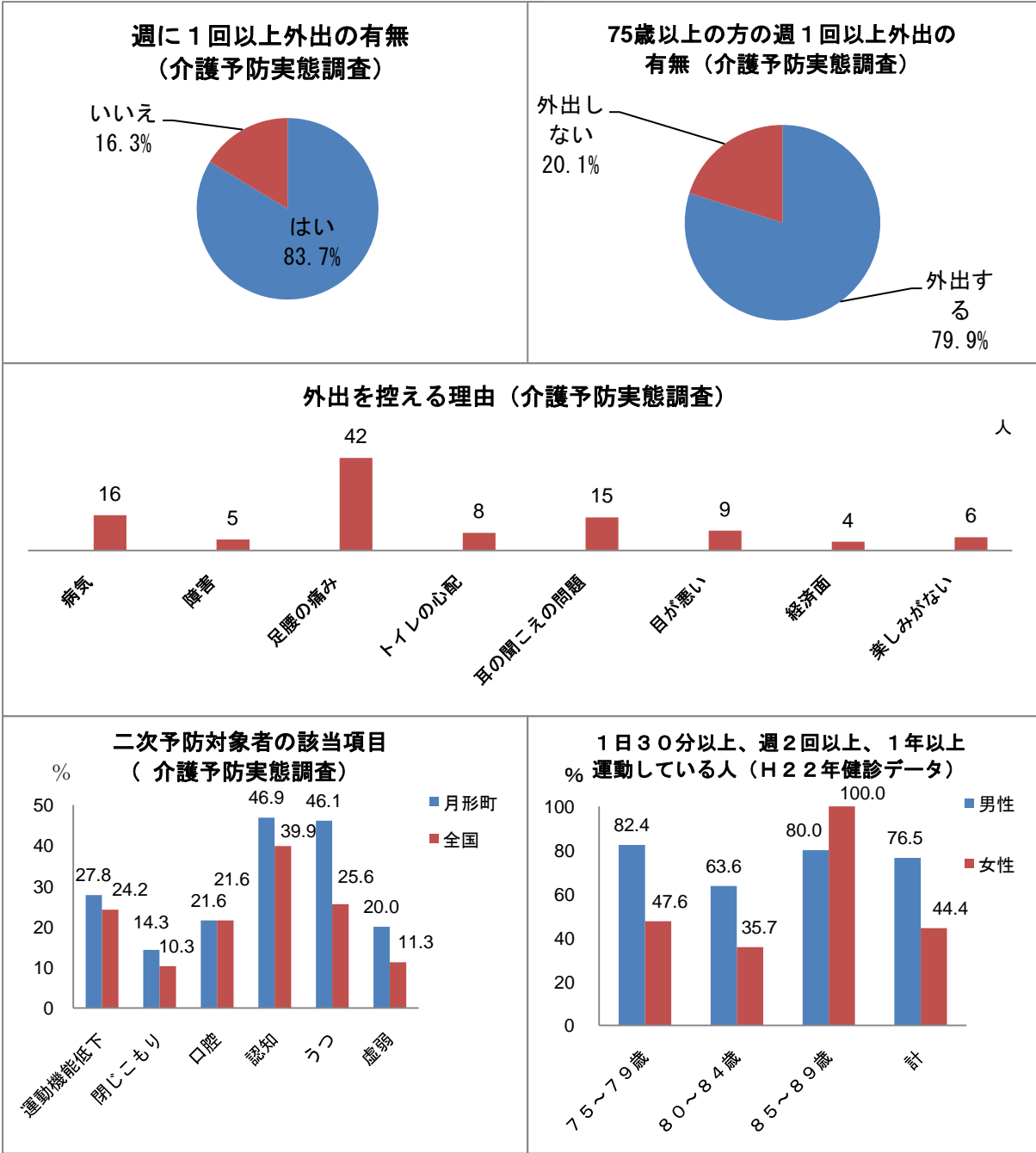


月形の老人クラブに加入している方は、76.2%の人が趣味を持ち、90%以上の方が生きがいを持っていると回答しています。また、趣味、生きがいとも女性の方があると答えた割合が多くなっています。

地域活動に関しては、男性や行事や町内会活動、女性はサークルや老人クラブに参加していると答えた人が多くなっています。しかし、今回の調査が老人クラブ加入者を中心に実施しているため、老人クラブに加入していない高齢者の実態把握が必要です。

3) 身体活動・運動

高 齢 期



80%以上の方は週に1回以上外出していましたが、16%の方は閉じこもりがちな生活を送っています。75歳以上の方に限定すれば、回答者の5人に1人が「週1回以上外出しない」という結果です。

住民健診で75歳以上の方の運動、活動状況を確認すると、男性76.5%、女性44.4%の方が継続して運動をしていると回答しています。

外出を控える理由で最も多いのは「足腰の痛み」で、次いで「病気」「耳の聞こえが悪い」です。

また、「二次予防対象者*」の該当項目について、調査対象者の年齢層が高いためかもしれませんが、運動機能、認知、うつ、虚弱が全国調査結果より高くなっています。

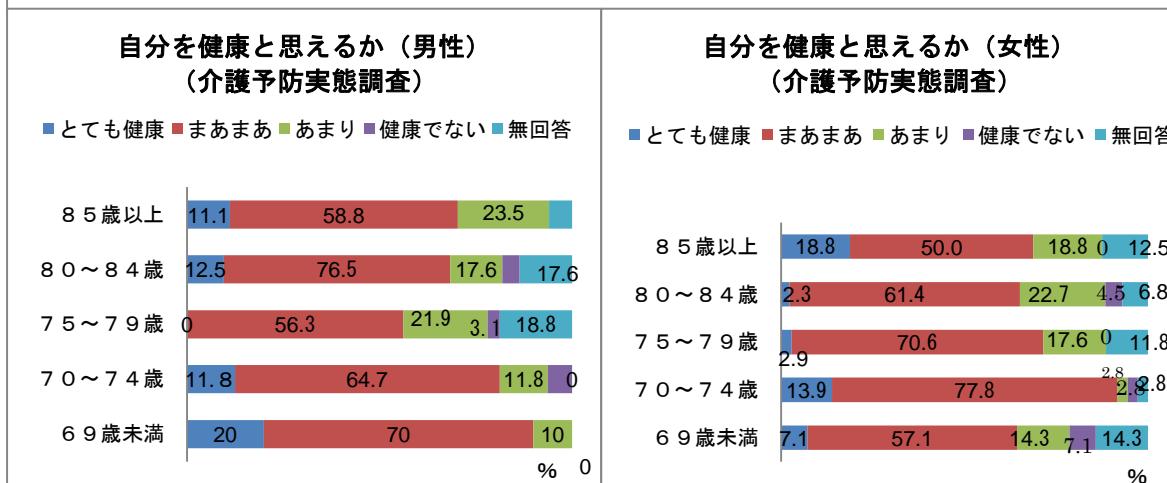
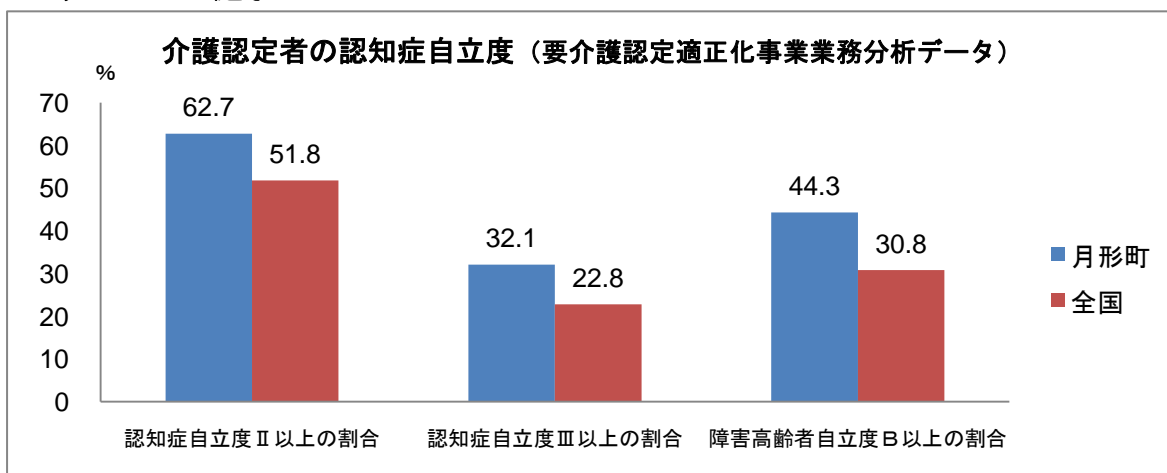
外出が妨げられることにより、筋力、体力、生活活動能力の低下を引き起こす可能性があります。予防のためには、運動する習慣を身につけることや適正体重を維持すること、骨粗鬆症に注意することなどにより足腰をいつまでも丈夫に保つことが必要です。

二次予防対象者*～基本チェックリスト（25項目の質問表）で、運動機能や口腔機能、認知、うつ等の生活機能の低下がみられ、介護予防の対策が特に必要と判断された人



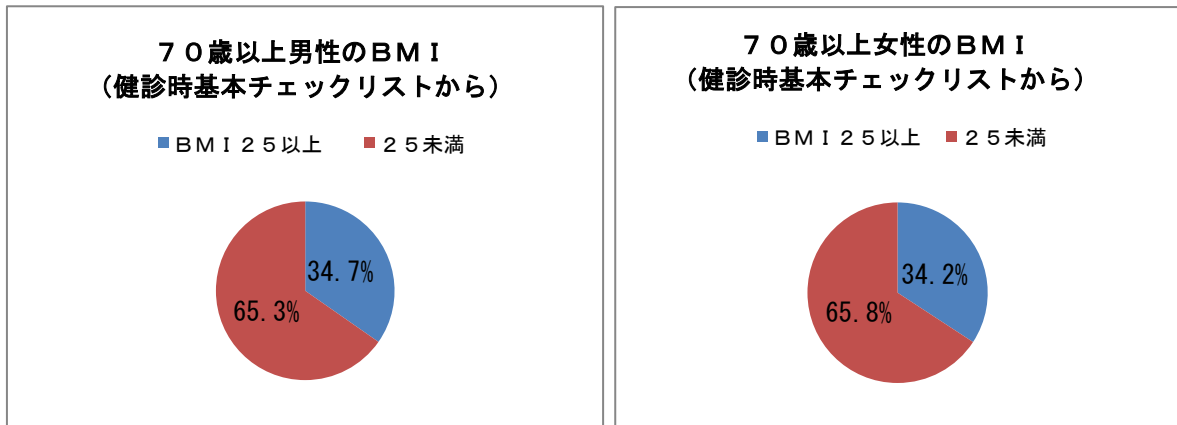
高 齢 期

4) こころの健康



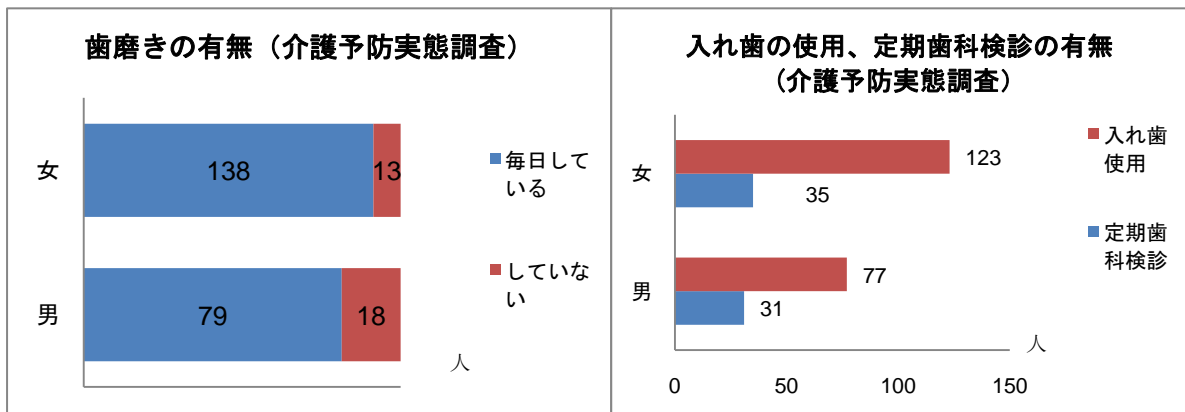
チェックリストのうつ判定で3項目以上該当した方（要注意者）は男女ともに約40%います。また、認知症患者も増加しており、また重症の認知症患者が増加している状況があります。認知症により介護認定を受ける方も増加しており、認知症予防は重要な課題となっています。自分があまり健康でないと感じている人が、男性23.5%、女性18.8%います。

5) 栄養



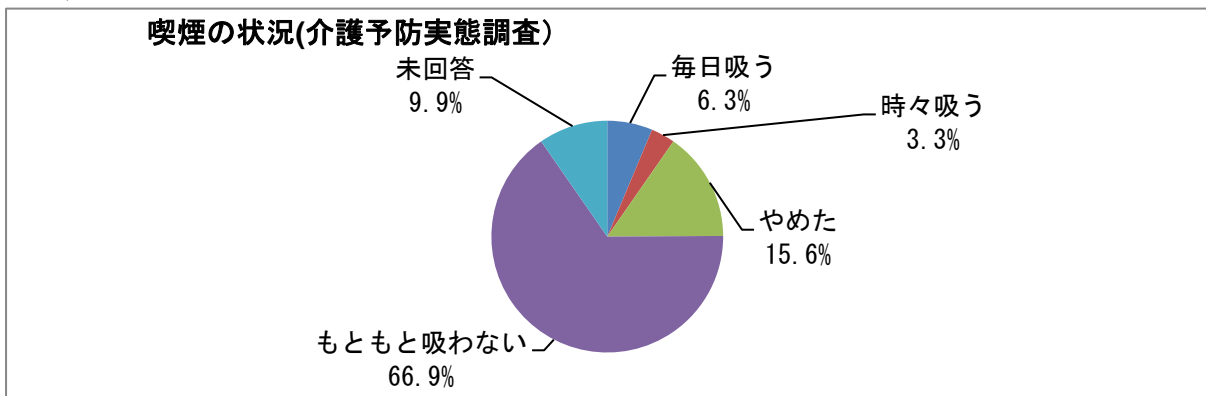
70歳以上の方のうち、男女とも約3人に1人がBMI 25以上の肥満傾向が見られます。肥満は生活習慣病の原因となるほか、腰痛や膝痛の原因ともなるため、注意が必要です。

6) 歯の健康



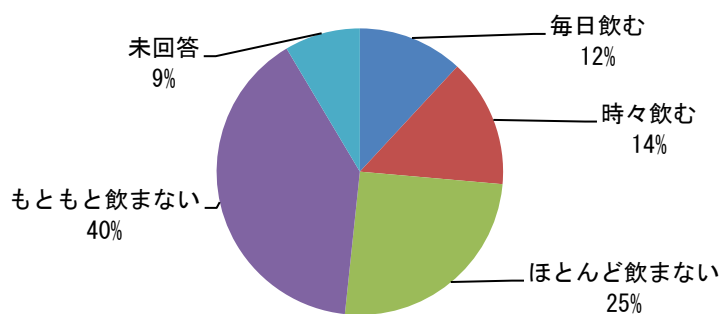
74.3%の方が入れ歯を使用しており、歯磨きや入れ歯の手入れを行っていない方が男女ともに10%以上みられます。また定期検診は定着していない状況にあります。

7) たばこ



回答者中、約10%の方が喫煙しています。高齢の方では心肺機能の低下がみられることが多いため、喫煙は勧められません。禁煙や節煙を心がける必要があります。

飲酒の状況（介護予防実態調査）



「毎日飲む」「時々飲む」を合わせると、26%の方に飲酒習慣があります。
高齢期の方の場合は、飲酒は日常の楽しみでもおられます。健康的に飲酒を続けるためには、1日1合程度の適正飲酒量にとどめる必要があります。

