

令和元年度実施 介護予防・日常生活圏域二一ズ調査結果の考察

この調査は、本市の一般高齢者、介護予防・日常生活支援総合事業事業対象者、要支援者を対象に、要介護に至る前の高齢者が抱えるリスクを把握し、地域の抱える課題を特定することや、一般介護予防事業の評価検証を目的に実施しました。

これにより、高齢者が可能な限り介護が必要とならないように元気に暮らすための介護予防施策の検討を行って参ります。

問 2	からだを動かすことについて
設問の意図	運動機能の低下・転倒リスク・閉じこもり傾向を把握
考 察	<ul style="list-style-type: none"> ・ 全体的に、<u>社会活動に月 1 回以上参加している人は、転倒リスクが低く、口腔機能及び認知機能が維持され、生きがいを持ち、幸福度の高い人が多いことがわかった。</u>多くの人々が社会活動に参加できるよう、多様なニーズに応えられるメニュー、より身近な場所での開催等、社会教育や民間事業ともタイアップした多世代対応の仕組みづくりが必要である。 ・ 85 歳以上の世代では、転倒を何度も繰り返している人が 15.8%で、1 度ある人を合わせると <u>37.2%の人に転倒履歴がある。</u>転倒は生活機能の低下に繋がりやすいことと、下肢筋力、バランス筋力の低下に加え、疾病、環境、薬剤の影響等もあることから、<u>予防についての啓発を積極的に取り組む必要がある。</u> ・ 「ほとんど外出しない」と答えた人の理由は「足腰などの痛み」が 54.5%で最も高く、次いで「外での楽しみが無い」が 22.1%だった。介護予防事業（いきいき百歳体操講座等）の取組みを強化・推進していくことで、<u>足腰を丈夫にして外出機会を増やすことにつなげていく必要がある。</u> ・ 「階段を手すりや壁をつたわずに昇っているか」「15 分続けて歩いているか」について、「できるけどしていない」人が H28 年度より増加している。<u>本人の気づかないうちに体力低下が起きる可能性があると考えられることから、日常生活動作への意識啓発が必要である。</u> ・ <u>定期的な運動</u>については、全体で見ると「月 1 回以上」57.5%、年代別に見ると 75～84 歳は 62.2%が月 1 回以上身体を動かしており、85 歳以上でも 50.5%と半数以上となっていることから一定程度定着していると考えられるが、<u>「ほとんどしていない」39.9%の人への働きかけを検討する必要がある。</u>

問3	食べることについて
設問の意図	口腔機能の低下・低栄養の傾向を把握
考 察	<ul style="list-style-type: none"> ・食事を1日3食摂取していない人が10.9%あり、誰かと一緒に食事をする機会が「ほとんどない」「年に数回」の人が合わせて18.8%となっている。また、タンパク質摂取も少ない。<u>誰かと一緒に食事する機会が「ほとんどない」方は幸福度の低い人が26.5%と多くなっているため、気軽に会食を楽しむ機会をつくることは大切である。</u> ・BMI肥満が25.4%と、4人に1人の割合であり、足腰への負担にもつながっている。 ・歯科医院受診を全くしていない人は15.3%であり、若いうちから（高齢期の前）<u>歯科保健について普及啓発していくことが重要である。</u>前期高齢者に口腔機能低下者が2割位いることから、若年層への働きかけが有効と考えられる。

問4	毎日の生活について
設問の意図	認知機能の低下、IADLの把握
考 察	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>生きがいのある人は、月1回以上社会活動に参加している人に多く、幸福度も高い。</u>H28年度と比較すると「生きがいがある人」が64.3%→58.0%と減少していることから、<u>社会参加を促すような取組みを、社会教育、スポーツ、民間活動等と連携しながら、さらに進める必要がある。</u>

問5	地域での活動について
設問の意図	ボランティア等への参加状況・今後の参加意向
考 察	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>社会参加は、活動的な生活、認知症予防、幸福度アップに寄与している</u>と考えられるが、前回調査と比較し、「参加活動無」の割合が、ボランティアのグループが6.5ポイント、スポーツ関係のグループやクラブが6.6ポイント、趣味関係のグループが6.3ポイント、学習・教養サークルが7.0ポイント、それぞれ増加しており、<u>地域での活動の低下が懸念される。</u> ・地域の老人クラブの解散等、既存の組織が縮小していることなどが地域活動の低下に影響していると考えられる。地域の通いの場等、新たに集う場づくりや、もっと身近な交流、介護予防となる場づくり等、<u>参加意欲を促す場づくりが大切である。</u> ・一方、<u>65～74歳では35.4%が月1回以上収入のある仕事をしており、それが生きがいや介護予防につながっていると思われる。</u> ・75～84歳では20.8%が月1回以上スポーツ関係の活動、14.6%が「いきいき百歳体操」などの介護予防のための活動をしており、通いの場の定着が図られている。 ・「お世話役としての参加」については消極的である。活動意欲があると思われる市主催の「担い手養成研修」修了生を担い手（お世話役）として地域で活躍できるよう繋げていく必要がある。

問6	たすけあいについて
設問の意図	うつ傾向の把握
考 察	<ul style="list-style-type: none"> ・ <u>相談先として「地域包括支援センター・役場」が前回より 4.9%増加しているのは、広報や地域の会合等で地道に周知を図り、<u>市民にとって身近な相談先として定着してきている</u>と言える。</u> ・ <u>「寝込んだ時、看病や世話をしてくれる人」が「いない」と一人暮らしの22%が回答している。誰もが安心して地域で暮らし続けることができるよう、民間活用も含めた支援体制・相談先が一目でわかる一覧等が必要と</u>考えられる。 ・ 家族や友人・知人以外で何かあった時に相談する相手がいらない人が増加しているが、社会的孤立等を防ぐために相談機関の周知を図る必要がある。 ・ <u>ちょっとした困りごとを気軽に頼める人については「近所・同じ地域の人」が44.4%と最も高く、また、<u>どんな手助けができそうかの問いに「見守り・声掛け」「ゴミ出し」「買い物等の代行」「玄関前程度の除雪」等の支援をあげている</u>ことから、「地域の支え合い」は良好と言えるが、市街地と山間部との違い等もあるため、地域特性を加味した支え合いの仕組みづくりの推進が求められる。</u> ・ <u>上記のように相談する相手がいらない人がいる一方、「見守り・声掛け」ならできると答えた人が多い</u>ため、<u>両者をマッチングする仕組みづくりの検討が必要</u>である。

問7	健康について
設問の意図	主観的健康度・幸福度と、うつ傾向・疾病等の把握
考 察	<ul style="list-style-type: none"> ・ 現在治療中、または後遺症のある病気として、高血圧、脂質異常、糖尿病、心臓病、呼吸器の病気、がんが前回よりも高い。中でも、高血圧で治療中の割合が、前回より4.4%上昇した。本市の第2号被保険者の要介護認定理由では脳血管疾患の割合が最も高いので、<u>脳血管疾患の原因となる高血圧を管理し、重症化に努めることは、介護予防に繋がる</u>。また、引き続き健康課と連携し、働き盛りの世代からの生活習慣病予防が将来的な介護予防にも繋がることを啓発していく必要がある。

問 8	介護予防について（鶴岡市独自設問）
設問の意図	介護予防に対する意識・参加状況等を把握
考 察	<ul style="list-style-type: none"> ・ <u>フレイル対策・予防は重要課題であるが、「知らなかった」「意味は知らない」を加えると 82.6%の人が「知らない」実態にあることから、介護予防講座や健康教室（健康課）等の機会を捉えて周知していく必要がある。</u> ・ <u>認知症予防として、健康教室の開催（40.8%）や、地域住民が集まる場（25.1%）を希望している人が多いので、通いの場や認知症カフェ等の活動を推進する必要がある。</u>

問 9	認知症について（鶴岡市独自設問）
設問の意図	認知症への理解
考 察	<ul style="list-style-type: none"> ・ <u>一人暮らしの人は、支援者がいない人が多いこともあり、認知症になった時、在宅生活が維持できないと考えている人が多い。</u> ・ <u>認知症についてのイメージについて「医療・介護などの支援を受けながら、今まで暮らしてきた地域で生活していける」が 32.1%と最も高かったことから、マイナスイメージが強い認知症の捉え方が変わりつつあると伺える。</u>

問 10	認知症にかかる相談窓口の把握について
設問の意図	認知症にかかる相談先の把握
考 察	<ul style="list-style-type: none"> ・ <u>認知症の相談窓口を知っていると答えた人は 48.2%であったことから、更に周知を図る必要がある。</u> ・ <u>認知症には関心があり、知識もあるが、いざという時の対応を理解している人は多くない。</u>

問 11	認知症を正しく理解するための活動について（鶴岡市独自設問）
設問の意図	認知症施策の住民への浸透度
考 察	<p>「認知症」という言葉に抵抗感のある人は未だに多い。長寿社会では、<u>認知症は誰もがなりうる病気であることの周知活動は重要</u>である。</p>

問 12	介護保険制度について
設問の意図	サービスの充実と介護保険料についての意向把握
考 察	<p>「サービスは利用者数の増加分だけに抑え、<u>介護保険料は最低限の増加に留めてほしい</u>」が 45.0%となった。今後は、更に支援が必要な高齢者が増加することから、真に必要なサービスを過不足なく適正に提供できる体制をさらに推進する必要がある。</p>

全体を通して見えてきたもの

1. 前期高齢者（65～74歳）の要介護リスクについて

次の結果から、健康づくりや介護予防、社会参加活動への関心や人との交流などが少ないことが読み取れるため、今後、後期高齢者となってからの要介護リスクが高まることが懸念されるため、対策が必要である。

①「75～84歳」と比較しての課題

- ・定期的な運動や体操等を「ほとんどしていない」の割合が高い
- ・健康についての記事や番組に「関心がある」の割合が低い
- ・「趣味がある」の割合が低い
- ・「生きがいがある」の割合が低い
- ・町内会・自治会への「参加活動無」の割合が高い
- ・幸福度別の「高」の割合が低い
- ・フレイルを「知らなかった」割合が高い
- ・認知症サポーター及び認知症カフェを「知らなかった」割合が高い

②全年齢と比較しての課題

- ・年齢が若いほうが「ほぼ毎日3食、食べている」の割合が低い
- ・ボランティアのグループへの「参加活動無」が一番高い
- ・スポーツ関係のグループやクラブへの「参加活動無」が一番高い
- ・趣味関係のグループへの「参加活動無」が一番高い
- ・学習・教養サークルへの「参加活動無」が一番高い
- ・介護予防のための通いの場への「参加活動無」が一番高い
- ・友人・知人と会う頻度が「週に何度かある」が一番低い
- ・よく会う友人・知人との関係で「近所・同じ地域の人」の割合が一番低い
※ 引き換えに「仕事での同僚・元同僚」の割合が一番高い
- ・この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになった割合が一番高い

③その他

- ・地域住民の有志によるグループ活動に、「参加者として参加してもよい」と50.1%が答えているが、「お世話役としては参加したくない」と55.2%が答えている。

2. 同居家族が多い方の要介護リスクについて

一般的には、「1人暮らし」や「高齢夫婦のみ世帯」に支援が必要と考えられているが、同居家族が多いゆえのリスクもあると考えられる。

- ・家族が多いほど「物忘れが多い」と回答している
- ・健康についての記事や番組に「関心がある」の割合が「それ以外（「1人暮らし」や「高齢夫婦のみ世帯」）」が一番低い
- ・「趣味がある」の割合が「それ以外」が一番低い
- ・認知症に関する相談窓口を「知っている」割合は「夫婦のみ」より「それ以外」の方が低い