

令和4年度実施 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査結果の考察

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1	回答者や家族や生活状況について
設問の意図	基本情報の把握
考察	<ul style="list-style-type: none"> ・85歳以上の家族構成では、独居世帯、高齢者夫婦世帯の割合が高く、生活を営む上での困りごとや問題を抱えるリスクが高いことが見込まれる。 ・独居世帯割合は徐々に上昇し、85歳以上が最も多く、経済的に苦しいと感じており、幸福度が低い。 ・85歳以上の約2割が何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていないとしており、必要な支援に結びついていない可能性がある。 ・経済的に生活が苦しいという割合は全体の36.1%を占め、増加しており、中でも1人暮らしの半数近くが苦しさを感じていることがわかる。

問2	からだを動かすことについて
設問の意図	運動器機能の低下・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、運動器機能低下、閉じこもり傾向に該当する割合が上昇している。 ・運動器機能の低下に該当する人は、85歳以上の人の4割を超えている。全体的にも、社会参加活動に参加しておらず、幸福度が低い割合が高い傾向が見られるため、年齢を重ねても社会参加する活動的な生活が送れるよう、運動器機能の維持を含むフレイル予防が大切である。 ・転倒に対する不安を感じている人は増加し、全体で半数を超えており、中でも、85歳以上の約7割が不安を感じている。また、転倒履歴がある人は3割を超えている。転倒のリスクに該当する人は、社会参加活動がなく、幸福度が低い結果が見られる。高齢者は、転倒をきっかけに要介護状態になりやすいため、転倒の要因となる筋力・バランス能力の低下予防と疾病、環境、内服薬等による影響をふまえた転倒予防の啓発が必要であると思われる。 ・閉じこもり傾向のリスクに該当する人は、全体の約2割で、85歳以上が最も多く、幸福度も低い。ほとんど外出しないと答えた人の理由は、足腰の痛みが最も多いが、楽しみがない、交通手段がない、経済的な問題なども挙げられている。 ・外出の際の移動手段が幸福度に及ぼす影響を見ると、「自分で運転する自動車、徒歩」は幸福度が高く、「人に乗せてもらう自動車、タクシー」は低い傾向がある。自分の意志で自動車か徒歩での移動ができなくなると、社会参加活動への参加もできなくなり、幸福度が下ると推察される。 ・定期的な運動をしていない人が全体の49.0%いるが、特に社会活動への参加をしていない方が多く、幸福度が低い結果となっているため、住民同士が集まって定期的に運動や体操を継続できる施策が重要と思われる。

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"> ・全体的に、食事を一日三食食べていない、誰かと一緒に食事をする機会がない人は、幸福度が低く、社会参加活動をしていないと回答する割合が高い。また、動物性たんぱく質を毎食摂取している人も減少しており、低栄養状態となるリスクが高いことから、低栄養予防のための取組が必要である。 ・BMI 指数は、4人に1人が「肥満」となっており、足腰への負担につながっている。「低体重」は割合としては少ないものの、低栄養状態を示しており、筋肉量の低下のリスクとなっている。年代、家族構成、生活実態等を視野に入れた情報の提供が必要である。 ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診している人は4割にとどまっており、口腔機能の低下に該当する人は、85歳以上、独居高齢者に多く、社会参加活動をしておらず、幸福度が低く、外出の機会がないと回答する割合が高い。 ・口腔機能低下を予防することは、低栄養予防や認知機能低下予防をはじめ、全身の健康状態への影響や社会性の維持にもつながるため、オーラルフレイル*に早く気づくための情報提供、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診すること等を普及啓発していくことが必要である。 <p style="text-align: center;">*オーラルフレイルとは、口腔機能のささいなトラブルや不調、衰えのこと</p>

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 ※IADLとは、日常生活自立度のこと
考察	<ul style="list-style-type: none"> ・物忘れが多いと感じている人の割合は、全体の約4割であり、横ばいで推移しているが、85歳以上の約6割は物忘れが多いと感じている。また、幸福度と社会参加活動の頻度が下がるにつれて、物忘れが多くなっている。 ・「趣味がある、生きがいがある、友人の家を訪ねている」の割合は、それぞれ低下しており、幸福度が低く、社会参加活動にも参加していない。地域の活動だけでなく、友人の家を訪ねるなど個人の活動性も低下していることが伺える。 ・趣味生きがい活動やスポーツ、文化的活動等の社会参加は、認知機能低下の予防に効果が期待でき、また、生きがいづくりにつながり幸福度にも影響していることがわかるため、社会教育、社会体育・スポーツ推進団体、民間活動等と連携し、社会参加を促す取組が必要である。 ・加齢に伴う聴力低下を感じている人は、全体で45.1%おり、社会参加活動に参加していない人が約半数おり、幸福度が低い。聞こえを改善するための手立てを取っている人は、12.4%で、幸福度が高い傾向にある。一方で、何らかの手立てが必要だと思いが何もしていないと回答している人が44.5%おり、幸福度は低い傾向となっている。聴力低下は、コミュニケーションに支障をきたし、社会性や認知機能の低下にも影響することから、加齢に伴う聴力低下や「ヒアリングフレイル」の周知啓発が必要である。 ・IADL では、バスや電車を使って一人で外出する人が減少しており、「できるけどしていない、できない」を合わせると増加している。85歳以上の人では、バスや電車を使って一人で外出する、日用品の買い物、自分で食事の準備をする、預貯金の出し入れなどができない人の割合が高く、社会参加活動への参加がなく、幸福度が低い。また、1人暮らしや高齢者等夫婦世帯以外の「同居家族等がいる人」では全体的に、できないと回答する人の割合が高い。加齢に伴うIADLの低下だけでなく、同居家族からの支援があるため能力的にはできるがしていない等の環境要因が影響していると推察されるが、本人の自立を阻害しないよう、自分でできることは自分ですることの啓発も重要と思われる。

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
結果	<ul style="list-style-type: none"> ・地域での活動や助け合い活動している人は、全体的に大きく減少しており、新型コロナ感染拡大と感染への不安から外出を控えた結果、外出しないことが習慣化した等の実態が推察される。 ・参加している活動としては、収入のある仕事が多く、次いでスポーツ活動、趣味活動である。就労、スポーツや趣味、文化的活動等は、活動的な生活や収入、認知症予防、幸福度アップに寄与していると考えられるが、地域での活動は低下しており、社会参加を促す取組が必要である。 ・ボランティア活動や町内会活動、収入のある仕事などは、地域貢献や自己実現にもなり、地域での支え合いや見守り合いの仕組みづくりにもつながるため推進が望まれる。 ・地域のさまざまな活動にお世話役として「参加したくない」と回答する割合は高いものの、「是非参加したい」「参加してもよい」とする高齢者が3割程度おり、活動に対する意欲を發揮し、活躍できる場が必要である。

問6	たすけあいについて
設問の意図	地域支え合いの状況、うつ傾向の把握
考察	<ul style="list-style-type: none"> ・情緒的支援者（相談できる）、手段的支援者（困りごとへの手助け）がいない人が増加傾向にあり、中でも、男性や前期高齢者、一人暮らしの人に多く、幸福度が明らかに低かった。また、友人や知人と会う頻度は全体的に減少している。 一方で、ささいな困りごとを気軽に頼める人を問う質問で最も多いのが、近所や同じ地域の人であった。また、支え合い活動でできそうなことは何かを問う質問では、「見守り・声かけ、ごみ出し、買い物の代行、玄関前の除雪」が多い。 このことから、地域の支え合いが、希薄化している状況は伺えるが、近隣の人と触れ合い、知り合う環境をつくり、見守りや生活を支え合う仕組みづくりを進めることが必要である。 ・家族や友人以外の相談先として、地域包括支援センターや社会福祉協議会、ケアマネジャー等に相談する人の割合が増加しておらず、高齢者が悩みや困りごとを相談し、必要な支援につながる機会が得られるよう、さらなる周知が必要である。

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「ない」の割合が低下しており、高血圧、目の病気、筋骨格の病気が多く、高血圧、高脂血症、糖尿病は前回よりも高くなっている。 ・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ことから、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、介護予防に繋がるため、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	認知症予防・介護予防について(鶴岡市独自設問)
設問の意図	認知症予防、介護予防の理解、意識等を把握
考察	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症予防への関心は高く、女性の約8割関心があると回答している。一方で、認知症予防に効果のある取組へ参加している割合は低下している。どのような取組に参加してみたいかの問いには、健康教室や住民同士が集まる場に回答する人が多かった。 ・「フレイル」を知っているか」の問いに、よく知っている・だいたい知っていると回答する人の割合は増えているものの、「知らなかった・意味は知らない」は75.2%であり、さらに、フレイル予防の周知啓発を強化する必要がある。 ・認知症は、要介護認定理由で最も多く、今後は後期高齢者数の増加に伴い、認知症高齢者数も増加するため、認知症予防とフレイル予防を両輪で取り組む必要がある。

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、イメージの把握
考察	<ul style="list-style-type: none"> ・「認知症は誰にでも起こりうるものである」「若年性認知症」を知っている人は、増加している。また、認知症についてのイメージについては、「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34.0%と最も高く、前回調査より上昇しており、認知症への理解が進みつつある。 ・独居高齢者は、認知症になっても自宅や地域で生活できると回答している割合が低く、「施設に入所する」と回答した人の割合が高い。

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"> ・「認知症に関する相談窓口を知っている」が前回調査より低下しており、更に周知を図る必要がある。

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
結果考察	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症サポーターを知っている人は、わずかに増加しているものの、認知症カフェについては、72.3%が知らないと回答しており、広く市民に周知を図る必要がある。 ・「認知症になっても住み慣れた地域で暮らすために何が必要か」の問いに対し、「家族を支援する福祉サービスの充実」が53.3%で最も多く、次いで「特別養護老人ホームなど入所施設の整備」45.6%となっており、「相談窓口や相談体制の整備」は36.3%であった。認知症=施設ではなく、認知症となっても地域で暮らし続けられるよう、認知症との共生ができていく施策に取り組む必要がある。

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
結果 考察	介護保険料については、「サービスは利用者数の増加分だけに抑え、介護保険料は最低限の増加にとどめてほしい」が48.3%で最も高かった。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。

全体を通して見えてきたもの

1. 新型コロナウイルス感染拡大による影響について

過去に実施した調査結果との比較から、新型コロナウイルス感染症流行による外出自粛の長期化に伴い、高齢者は、外出の機会が減少し、生活は不活発な状態となり、地域全体の活動性が低下したことで、心身ともに虚弱な状態となっていることが推察される。

<からだを動かすこと>

- ・階段を手すりや壁をつたわずに昇る、椅子からの立ち上がり、15分位続けて歩く「できるし、している」の割合がここ3回の調査で最も低い
- ・週5回以上外出しているの割合がここ3回の調査で最も低い
- ・昨年と比べて外出の回数が減っているの割合がここ3回の調査で最も高く、明らかに増加
- ・定期的な運動をほとんどしていないの割合が高く、増加

<食べること>

- ・誰かと食事をともにすることがあるか
「毎日ある」増加 …家族構成「1人暮らし、高齢者等夫婦世帯」以外の世帯の割合が高い
「ほとんどない」増加 …1人暮らしの割合が高い
「月に何度かある」と「年に何度かある」…ここ3回の調査で最も低い

<毎日の生活>

- ・友人の家を訪ねているの割合がここ3回の調査で最も低く、「訪ねていない」が明らかに増加
- ・趣味、生きがいがあるの割合がここ3回の調査で最も低く、「ない」が明らかに増加

<地域活動とたすけあい>

- ・会やグループ等への参加(ボランティア、スポーツ、趣味、学習・教養、介護予防通いの場、老人クラブ、町内・自治会、収入のある仕事)…参加していないの割合がここ3回の調査で最も高く、明らかに増加
- ・友人、知人と会うことがほとんどないの割合がここ3回の調査で最も高く、明らかに増加
- ・何人の友人、知人と会ったか…会う人数がここ3回の調査で最も少ない

<健康について>

- ・物事に対して興味がわからない、楽しめないの割合がここ3回の調査で最も高い

2. 今後、後期高齢期を迎える団塊の世代を含む前期高齢者の要介護リスクについて

回答結果から、団塊の世代以降の前期高齢者は、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く、要介護状態になるリスクが高いことがわかる。

85歳以上の2人に1人が要介護認定を受けている現状を踏まえると、前期高齢者が元気に暮らし続けられるよう介護予防対策を強化していくことが大変重要である。

<全体として>

前期高齢者は、4割が運動をほとんどしていないと回答しており、幸福度が低く、運動習慣や食事、移動手段、趣味生きがい活動、社会参加活動などの調査結果から、要介護状態になるリスクが高い状況と言える。

<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「低」の割合が高い
- ・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

<全年齢と比較しての課題>

- ・BMI指数「肥満」の割合が高い
- ・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
- ・収入のある仕事 4人に1人が「週4回以上」
- ・介護予防のための通いの場への「参加活動無」が一番高い
- ・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
- ・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

<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49.1%が答えているが、「お世話役としては参加したくない」と60.4%が答えている。