

介護予防のために実施したアンケート結果をご報告します

昨年7月に、65～84歳（年度年齢）で介護保険の認定を受けていない人を対象として、介護予防のために次の2つのアンケートを実施しましたので、結果についてご報告します。ご協力いただき、ありがとうございました。

◆基本チェックリスト

「基本チェックリスト」とは、65歳以上の人を対象に、将来、要支援・要介護状態となる危険性を簡易に評価できるテストとして、全国で実施されています。

介護の原因となりやすい生活機能（日常生活に必要な身体機能）低下の危険性がないかという視点で、運動、口腔（こうくう）、栄

養、物忘れ、うつ症状などの全25項目について質問しました。

●6割以上の人の生活機能が低下

その結果、運動、口腔、栄養などの全ての項目において、生活機能低下がないと判定された人は37・5割で、6割以上の人が何らかの生活機能が低下していることが分かりました。

生活機能低下のある人の判定では、「運動器の機能低下」で20・3割、「低栄養傾向」で1・4割、「口腔機能低下」で13・9割、「閉じこもり傾向」10・1割、「物忘れ傾向」28・6割、「うつ傾向」21・0割となっており、本町では「物忘れ傾向」が一番多く、次いで「うつ傾向」「運動器の機能低下」「口腔機能低下」が続いています。

「物忘れ傾向」の該当者を見ると、男性では70～74歳が27・8割、女性では80歳以上が28・8割で一番多かったものの、全ての年齢で20割以上となっており、年齢による差がほとんどありませんでした。この結果から、現在日常生活に支障はないが、記憶力の低下を感じている人が多いようです。

次に、介護認定者の原因にも多い「運動器の機能低下」をみると、該当者の71・1割が女性で、年齢別では、75歳以上が63・7割となっており、75歳以上の女性が占める割合が高くなっていました。

●予防を行っていくことが重要

今回の調査で「生活機能低下がある」との判定を受けた人の割合が高かったことから、今後さらに

要支援・要介護状態になる可能性が高い人が数多く存在することが分かりました。そのため、機能低下が多かった「物忘れ傾向」「運動器」については、予防に取り組むことが重要です。

◆介護予防教室

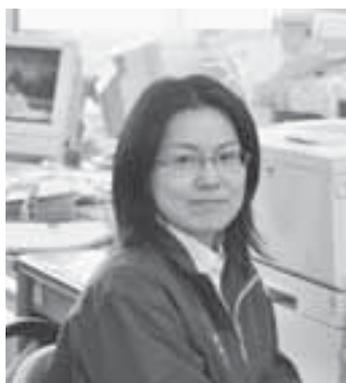
今回の調査では、どんな介護教室に参加したいかなどについても質問しました。その結果、「園芸・薬草教室」（20・5割）が一番多く、次いで「ウォーキング教室」（19・1割）や「機器を使用した筋トレ教室」（18・3割）でした。全体的に身体を使い、気軽にどこでもでき、今後の趣味活動にも生かせるような教室を希望されているようです。

しかし一方で、介護予防教室についてのアンケートには、自分にはまだ必要ないと考えられているのか、「回答できない」「イメージできない」などのご意見や、記載がない回答も多数ありました。「予防」は、悪い事態が起こらないよう前もって防ぐことです。悪い事態、つまり日常生活に大きな支障が起らないよう、今から自分のできることを見つけておくことが大切です。新しい年、これからも元気で過ごせる目標を立ててみませんか。

話のあゆみだより

介護

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
木村 真澄 保健師

テーマは「介護予防の勧め」。町が昨年7月に実施した介護予防のためのアンケートの結果から、今後、さらに要支援・要介護状態になる可能性が高い人が多いことが分かりました。新しい年、自分のできる介護予防を始めましょう。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



あいと
山崎 逢叶 くん (1歳)
父・優一さん 母・薫さん
(下横田区)

いつも元気いっぱい。
これからもたくさん遊ぼうね!!

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか?。写真掲載のお申し込みは、町保健福祉センターまで。

- お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町総合保健福祉センター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711
✉klg113@town.kosa.lg.jp

Child-Care

1月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園

☎096-234-0013

4日(金)	新年会に参加しよう
18日(金)	アンパンマンの福笑い
2月1日(金)	節分の行事に参加しよう

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園

☎096-234-0519

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 地域子育て支援センター (竜野保育園内)

☎096-234-0305

7日(月)	散歩(七草探し)
9日(水)	たこ作り
11日(金)	かるた遊び
16日(水)	誕生会(要予約)
18日(金)	戸外でボール遊び
21日(月)	ひも通し遊び
23日(水)	リズム遊び
25日(金)	絵本見聞
28日(月)	おやつ作り
30日(水)	ままごと遊び
2月1日(金)	豆まき
4日(月)	粘土遊び
6日(水)	製作遊び(雪だるま作り)
8日(金)	戸外遊び

育児相談(月～金曜日)

体験保育(午前9時30分～正午)

1・2月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月・7か月児健診

1月17日(木) 午前9時

2月21日(木) 午前9時

+ 10か月児教室

2月1日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

2月5日(火) 午後1時

+ 2歳児よい歯の教室

2月22日(金) 午前9時30分

+ 3歳児健診

2月5日(火) 午後1時20分

+ BCG予防接種

1月8日(火) 午後1時30分

+ 3種混合予防接種

1月10日(木) 午後1時30分

2月7日(木) 午後1時30分

+ 不活化ポリオ予防接種

1月22日(火) 午後1時30分

1月23日(水) 午後1時30分

2月18日(月) 午後1時30分

2月19日(火) 午後1時30分

+ 甲友会

1月16日(水) 午前10時

2月20日(水) 午前10時

- 健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先
・町総合保健福祉センター
・町地域包括支援センター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711
✉klg113@town.kosa.lg.jp

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。