

佐渡市の高齢者の様子

令和2年3月 佐渡市高齢者実態調査（日常生活圏域ニーズ調査）より

○目的：要介護状態になる前の高齢者のリスクの発生状況やそのリスクに影響を与える日常生活の状況を把握することで、地域の抱える課題を特定する。

○調査票：65問 調査対象者：2,500人

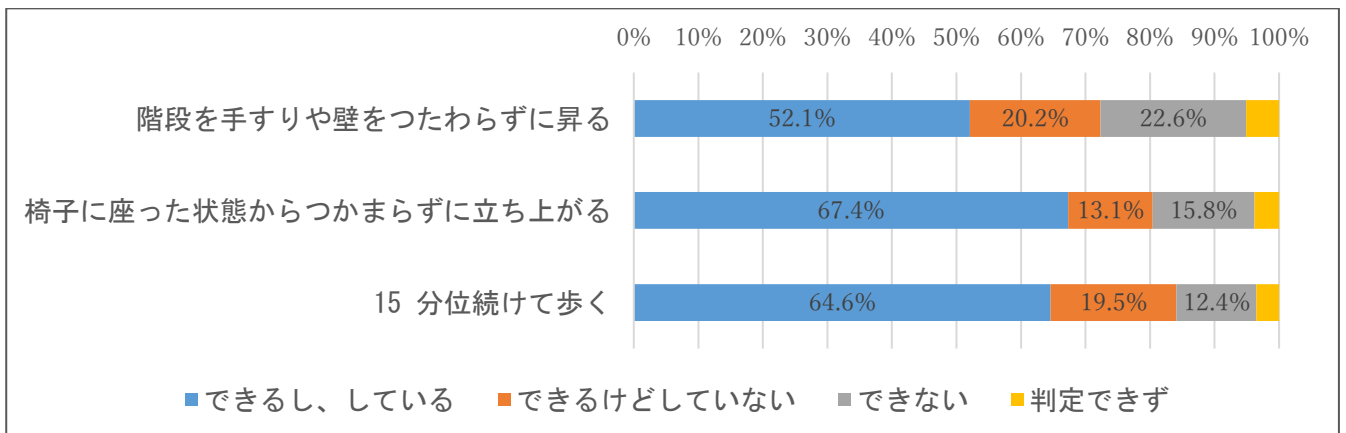
1号保険者で要介護1～5の認定を受けていない方

○回答率：75.7%

1 心身の状況

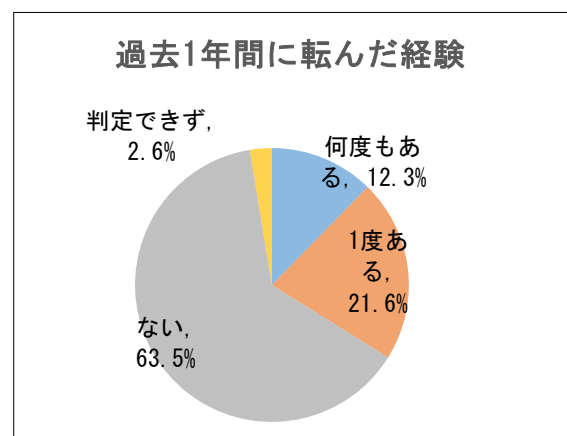
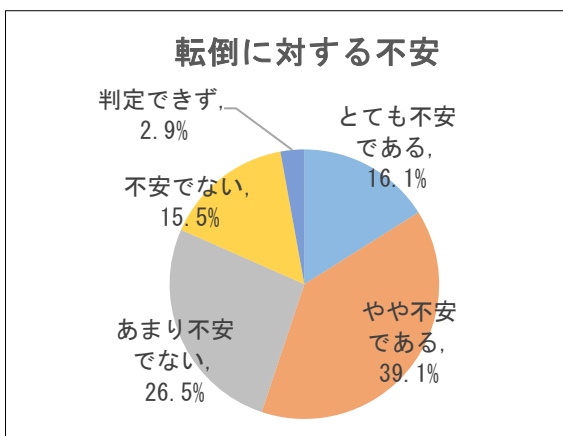
(1) 基本的動作

階段を手すりなどつかまらずに昇っている方は約5割、椅子の座った状態からつかまらずに立ち上がる方は7割近く、15分位歩行している方は約6割という結果でした。



(2) 転倒に関する状況

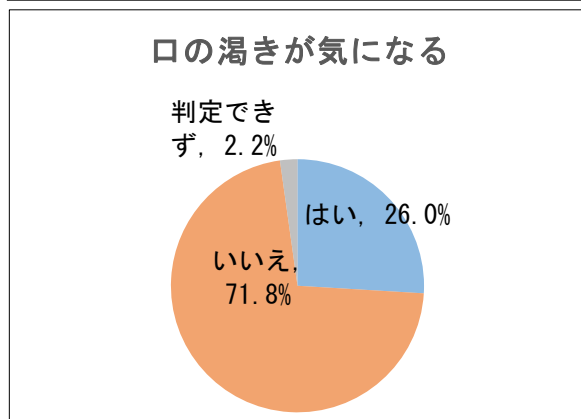
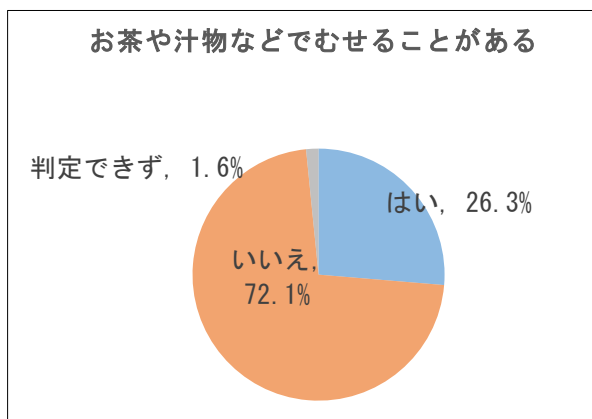
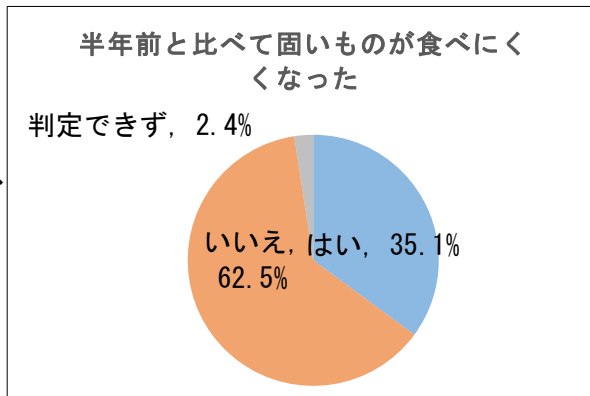
転倒に対して「とても不安である」が16.1%、「やや不安である」が39.1%で、5割以上の高齢者が転倒に対しての不安があるという結果でした。また、過去1年間の転んだ経験について「何度もある」が12.3%、「1度ある」が21.6%で約3割以上の高齢者が過去1年間で転倒の経験があるという結果でした。



(3) 食べることについて

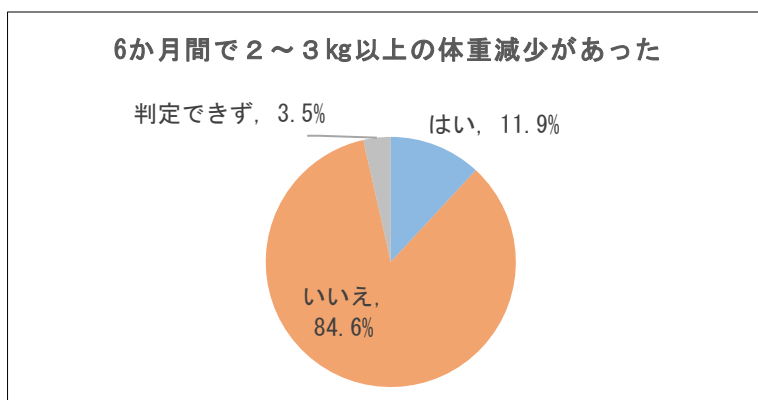
① 口腔の状態

固いものが食べにくくなった方は35.1%、むせることがある方は26.3%、口の渇きが気になる方は26.0%という結果でした。この結果から高齢者の約3割は口腔機能低下を自覚していると考えられます。



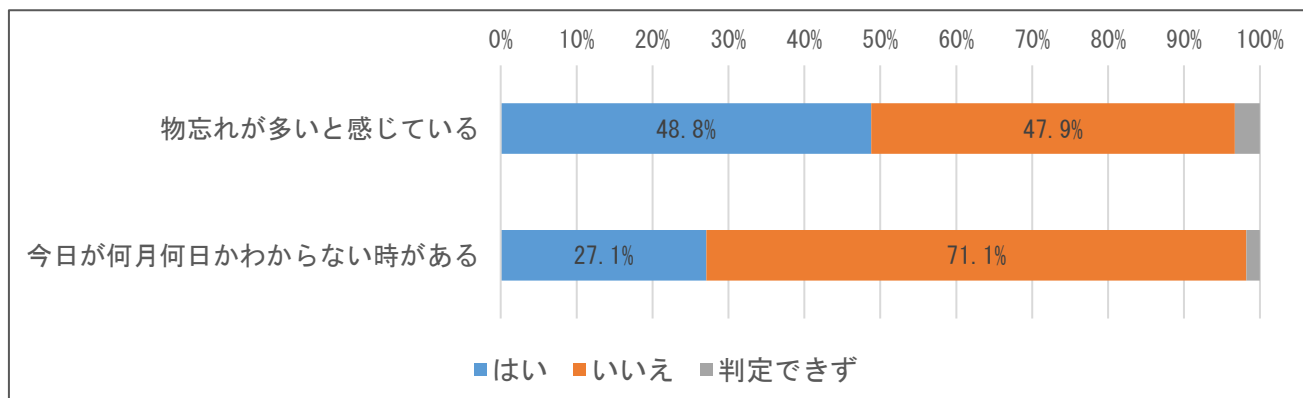
② 体重の変化

約1割の方が6か月間で2～3kg以上の体重減少があったと答えています。



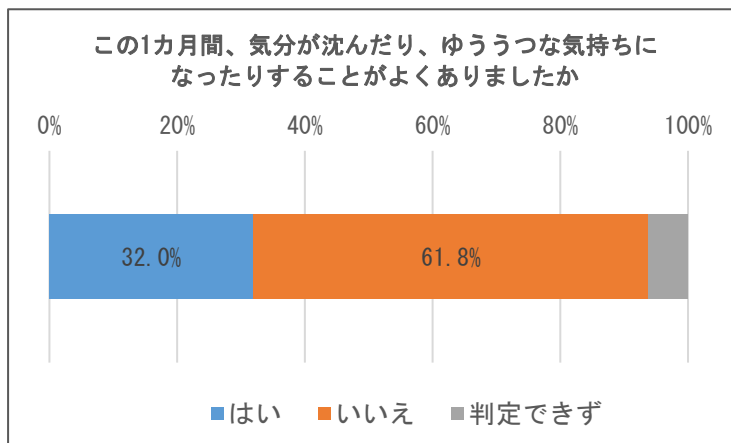
(4) 認知機能

物忘れが多いと感じている方は約5割、今日が何月何日かわからない時がある方は約3割いるという結果でした。



(5) うつ傾向

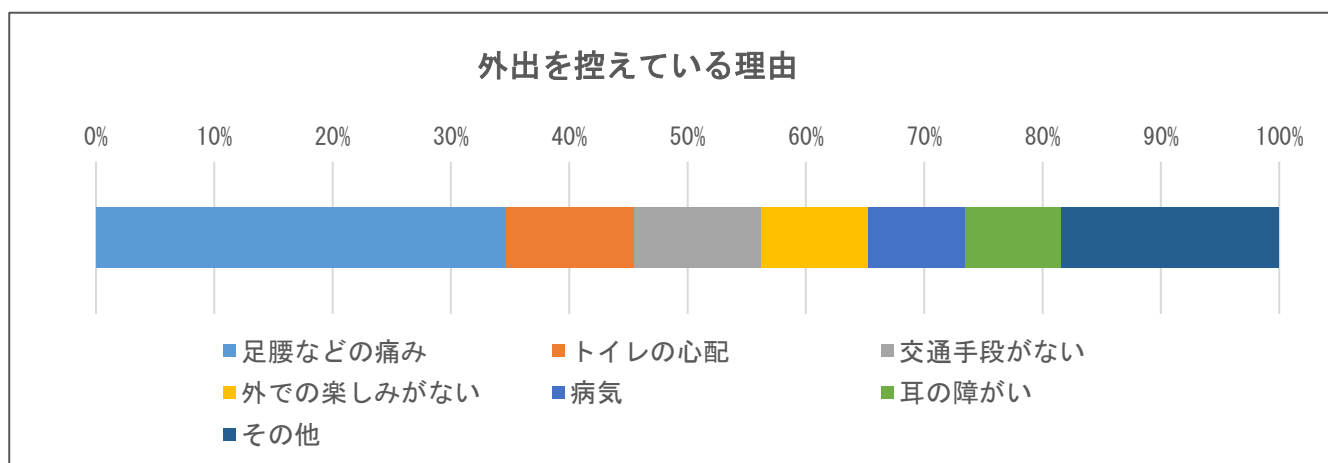
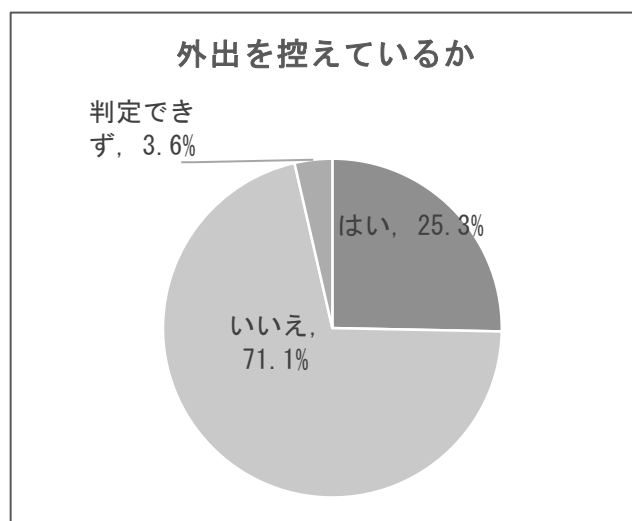
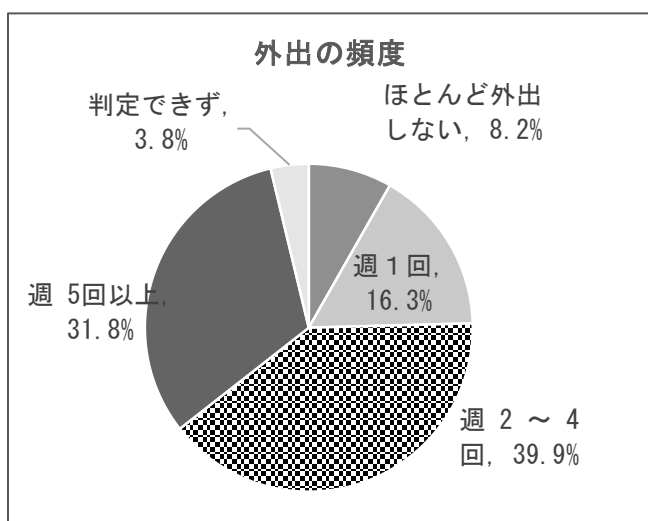
抑うつ状態を問う質問に3割以上の方が「はい」と答えています。



2 社会参加について

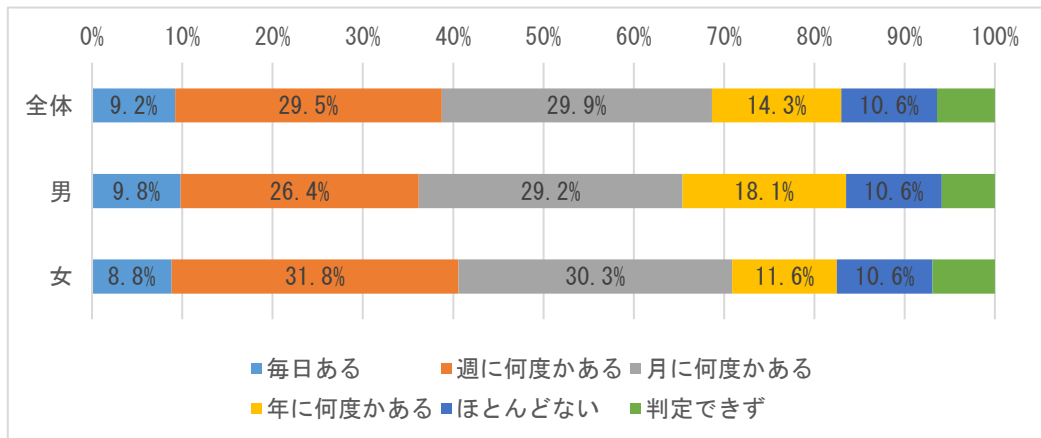
(1) 外出について

ほとんど外出しない方は8.2%いました。また、外出を控えていると答えた方も25.3%いました。外出を控える理由は「足腰などの痛み」34.7%、「トイレの心配」10.8%といった身体的機能の衰えに基づく理由が多く、次に「交通手段がない」10.7%という結果でした。自宅にこもったまま過ごす単調な生活は、運動機能の低下や認知症へのリスクになります。



(2) 友人・知人と会う頻度

「月に何度かある」方が 29.9%と最も多く、「週に何度かある」方が 29.5%、「毎日ある」方が 9.2%で、約7割の方が月に一定数以上の頻度で友人・知人と会っているという結果でした。



3 介護・介助が必要になった原因

「高齢による衰弱」が 18.1%と最も多く、次いで「骨折・転倒」10.8%と続き、加齢による身体機能の低下が介護・介助が必要になった原因で多くなっています。

