

介護予防・日常生活圏域ニーズ調査結果

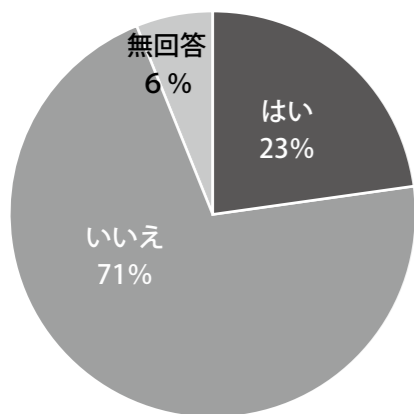
「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」は、地域の抱える課題の特定（地域診断）などを目的として、3年に1回行う調査です。高齢者を対象に、からだを動かすこと、食べること、毎日の生活、地域での活動、たすけあい、健康などに関する項目を調査します。

日南町では、今年度策定する「第9期介護保険事業計画」の基礎資料とするため、高齢者の在宅生活の継続と介護者の就労継続の実現に向けた必要なサービスの検討のため、令和5年2月にこの調査を行いました。

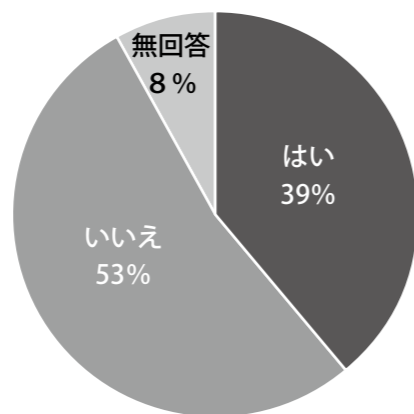
今回は、この調査の結果について報告します。

調査対象者：令和5年3月末現在で65歳以上の高齢者、かつ、令和4年12月末現在で要介護認定を受けていない人（1,879人）
 回答数：1,436人
 回答率：77.5%（男性：76% 女性79%）
 調査方法：郵送調査

自分の最期のむかえ方を親族等に伝えていますか



自分の最期のむかえ方を考えていますか



③ 自分の最期のむかえ方を考えていますか
 ④ 自分の最期のむかえ方を親族等に伝えていますか

自分の最期のむかえ方を考えたり、親族等に伝えたりする機会を持つことができていない人が多くおられました。

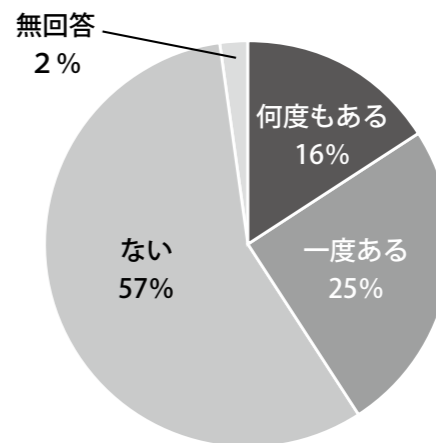
自分の将来、最期のむかえ方を考える

自分が要介護状態となっても、家族の介護や介護サービスを受けながら、住み慣れた自宅での生活を続けたいと希望される方が多くおられます。一方で、自分の最期のむかえ方について考えたり、家族に伝えたりする機会を持つことができていない人が多い状況があります。

将来をどこでどのように過ごしたいかも含め、自分らしい人生とは何か、考えてみてください。自分の意思を周りの人にも知ってもらい、尊重してもらうためにも、人生の最期をむかえるにあたってのさまざまな準備として、元気なうちからご家族と話し合う機会を持つことをおすすめします。

① 過去1年間に転んだ経験がありますか

年齢が上がるほど、転倒の危険性が高まります。前期高齢者（65歳～74歳）でも3人に1人は過去1年間で転倒の経験があります。



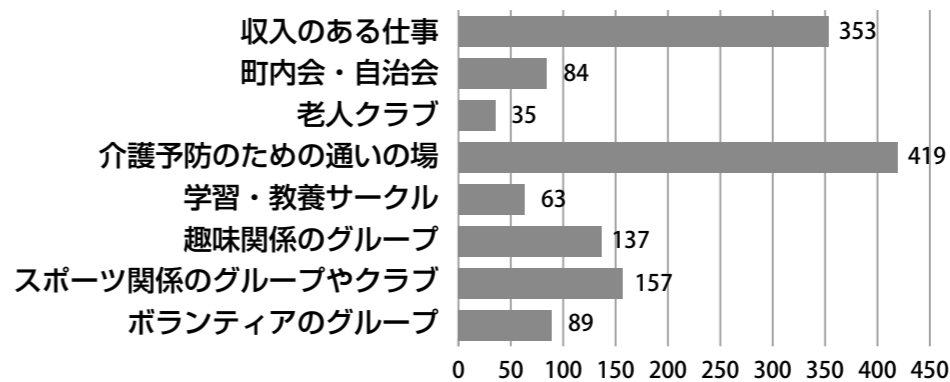
転倒を予防しましょう！

転倒を予防するために、まずは身の周りの生活環境を見直してみましょう。住み慣れた自宅でも、わずかな段差や置いてあるものにつまずくことがあり、たくさん危険が潜んでいます。また、照明を明るいものに変える、床や階段に物を置かない、手すりやスロープを設置するなど、自分の身体状況に合わせて環境を整備してみましょう。

② 社会交流活動に月1回以上参加していますか

回答者の約6割が、月1回以上は社会交流活動に参加しています。百歳体操を行う「通いの場」や、「収入のある仕事」に参加される方が多くおられます。

社会交流活動に月1回以上参加している人の活動内訳（人）



★社会交流活動 … ボランティア、スポーツ、趣味、学習・教養サークル、通いの場（百歳体操）、老人クラブ、町内会・自治会、仕事

外出を控えることによる影響

外出を控える理由として最も多かったのが、足腰などの痛みでした。痛みによる活動低下とともに、コロナ禍で活動量が更に減少したことが筋力低下につながり、より転倒の危険性を高めていることも考えられます。また、外出を控えることで他者との交流が減ると、認知症の進行やうつ、閉じこもりの危険性も高まります。

今回の調査から、高齢者の約6割が社会交流活動に参加していることがわかりました。集いの場などでの活動は、運動機能の維持や人との交流の良い機会です。また、生きがいや役割を持って活動することは、フレイル予防や介護予防への効果が期待できます。

地域包括ケアシンポジウム

「最期まで自分らしく生きて」

昨年12月16日、町主催で「看取りを考えるシンポジウム」を開催しました。パネルディスカッションでは、日南病院・日南町社会福祉協議会・日南福祉会から、看取りに関する取組についてそれぞれ発表がありました。今回は、日南病院看護師の小谷奈津美さんの発表内容をご紹介します。

自分らしい人生を最後まで続けるために 「人生会議のやり方と事例」

私が関わる「自分らしい人生を支えるプロジェクト」では、「人生会議」を取り入れ、自分らしい人生を自らで考え、後悔のない人生を最期まで自分らしく過ごせるように働きかけを行っています。

日南病院では、厚生労働省が定める「人生会議」の進め方に加え、「もしもの時のしあわせノート」「自分らしい人生を支える」を追加した6つのステップを考えました。

日南町は、独居や高齢夫婦のみの世帯が多く、これまでの趣味や生きがいとしてきたことを続けることや、自宅に帰ることが難しくなっている方もおられます。今はまだ日常的な支援とまではいきませんが、「自分らしい人生を支えるプロジェクト」では、そんな方の願いをかなえるためにお手伝いをしています。

生活の場や置かれている状況が変わったとしても、本人の人生観や価値観を大切に、後悔のない人生を送ってほしい。今後とも関わっていきたく思います。

もしもの時のしあわせノート

町では、「もしもの時のしあわせノート」を希望者に無料配布しています。これは、あなたが大切にしている「思い」や「希望」など、ご家族に伝えたいことを自分で事前に書いておくことで、もしもの時に役立つものです。ご家族と話し合うきっかけとして、このノートを活用してみませんか？

《記入のポイント》

1. 人生観や価値観から自分らしさを考える
2. 自分の思いや希望を家族に伝える
3. 繰り返し書き換える



【問合せ】 役場福祉保健課

TEL: 02-0374