

65歳以上の方が対象

基本チェックリスト

飯山市の人口のうち、65歳以上の高齢者が占める割合は36.4%を超え、「超高齢社会」を迎えています。いつまでも健やかに自分らしく暮らすために、今の生活を振り返る“きっかけ”として、市では、65歳以上で要介護認定を受けていない方を対象に、毎年、現在の心身の状況や日常生活の様子を伺う「基本チェックリスト」(25項目の質問に「はい」「いいえ」で答えるもの)を配布して、介護予防に取り組む必要のある方を把握し、介護予防事業への参加を勧めています。

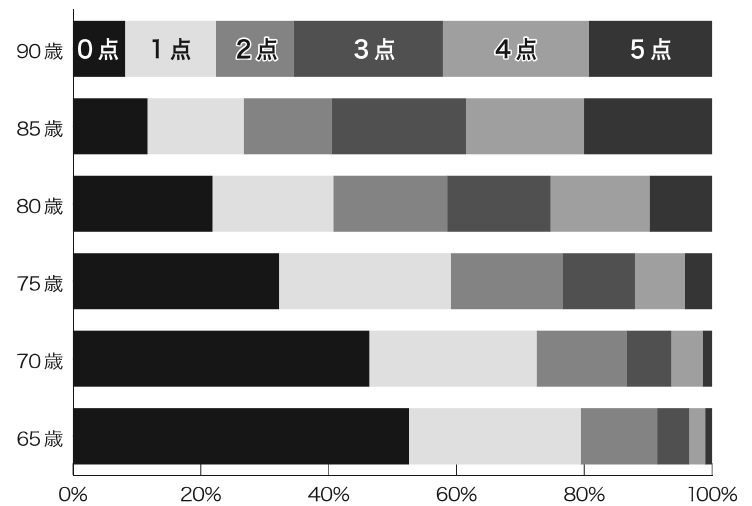
■飯山市在住高齢者の要介護リスクに関連する要因

昨年から、基本チェックリストの回答結果について、長野保健医療大学と共同で解析し、要介護リスク要因を検証していますので、その結果の一部をご紹介します。

国の基準では、基本チェックリストの「運動器の機能」5項目(立ち上がり、15分歩く、階段を昇る、転倒経験、転倒不安)の得点が3点以上の方は、介護が必要となる恐れがあるとされてきましたが、今回の解析結果からも、「運動器の機能」が3点以上だった方は、3点未満だった方と比べ、その後の5年間で要介護認定を受けるリスクは1.4倍高いことがわかりました。

また、83歳を過ぎると、半数以上の方が3点以上となりますが、その一方で、90歳を超えても約3分の1の方が3点未満であることもわかりました。

■年齢別「運動器の機能」の得点

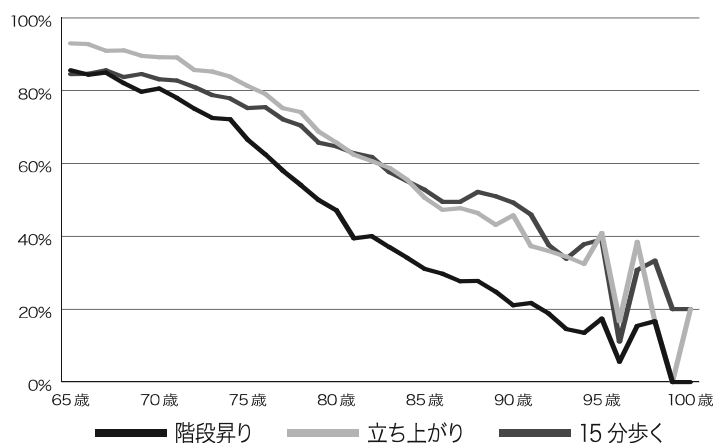


これまでの研究によりますと、日常行われている動作の困難さの出現に順序性があり、歩行→入浴→イスからイスへ移る動作→着替え→イスからの立ち上がり→トイレ→食事となることが報告されています



(Dunlop D ほか, 1994 Am J Public Health 87:378-383)

■運動器の機能3項目に「はい」(している)と回答した方の割合



本調査の解析においても、70歳を越えると、「階段を昇る際に手すりや壁を伝う」人が増えはじめ、ついで年を重ねるとともに「15分間歩く」、「椅子からの立ち上がり」の順序で、困難になる人が増えていました。

解析は今も続いていますので、今後も様々なことが明らかになります。これらを活かして、多くの皆さんが元気で、いきいき住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、事業に反映していきます。

出典：「広報飯山11月号」10ページ
※掲載の都合上一部修正しています。