



この中では、「フレイル予防」、「口腔機能向上」、「低栄養予防」、「認知機能向上」、「筋力向上」を5回に分けて、保健師や歯科衛生士などの専門職が、講義や実技指導を行っています。

新たな取り組み

市では、コロナ禍に対応し、ICTの取り組みを推進するため、「自宅でできる筋力アップ体操」の動画を大船渡市公式YouTubeで配信しています。

また、国が「健康な状態」から「要介護状態」に至るまでの中間にある「フレイル(虚弱)」の予防を重視した取り組みを推奨していることを踏まえて、令和3年度下半期から、市内10箇所の地域公民館で「フレイル予防教室」を実施しています。



高齢者の健康づくりの推進

~自立した生活と健康寿命延伸の取り組み~

▶問い合わせ先=地域包括ケア推進室(☎内線439)



自宅で行える筋力アップ体操

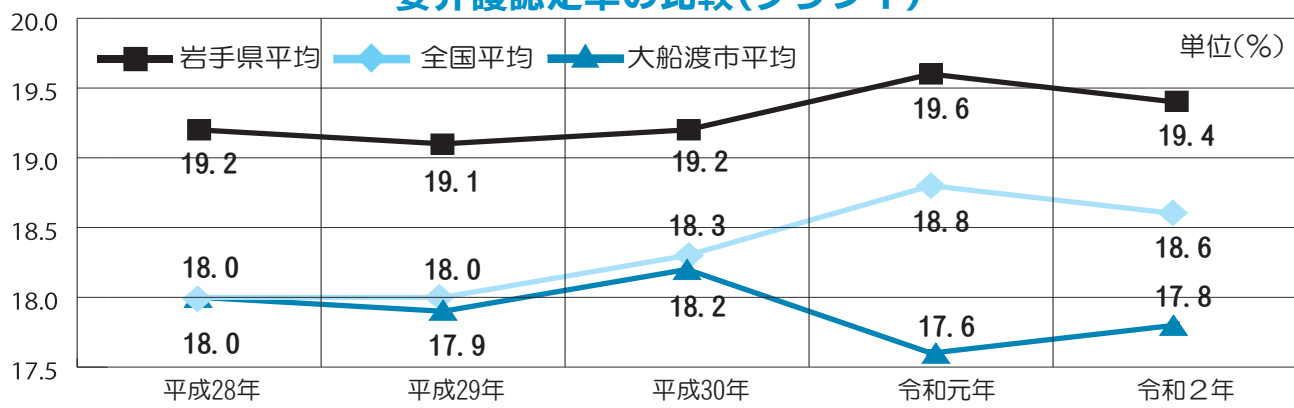


さらに、令和4年度からは、国が創設した「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」に取り組むこととして準備を進めています。

具体的には、糖尿病性腎症重症化予防の対象となる高齢者への個別的支援の取り組みや、地域公民館や高齢者が主体的に運営するサロンに出席しているフレイル予防の普及に取り組んでいます。

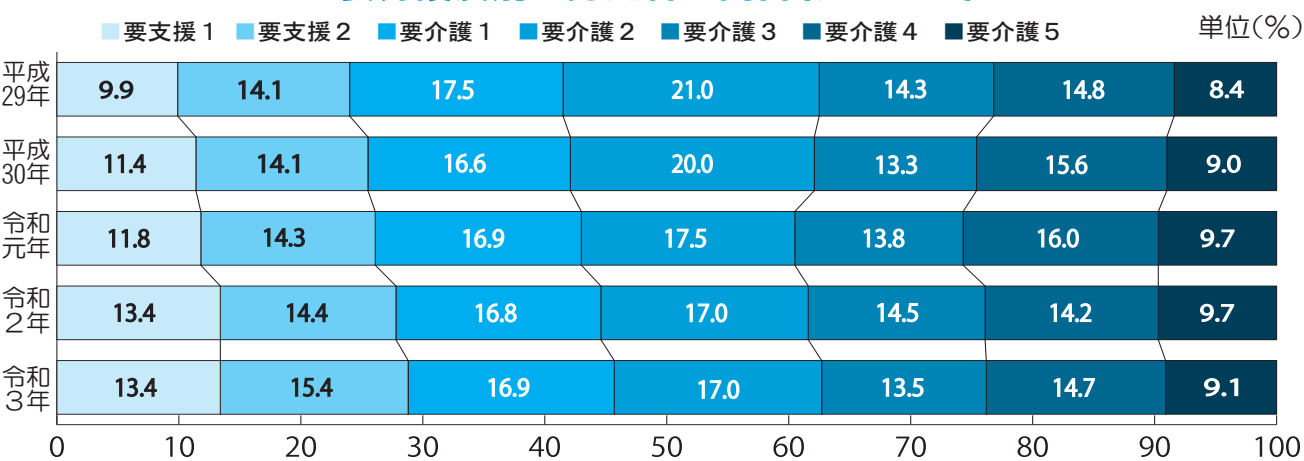
市では、これらのように、健康づくりと介護予防の取り組みを推進していきます。

要介護認定率の比較(グラフ1)



※要介護認定率とは、高齢者全体に占める要支援または要介護の認定を受けている人の割合です。
 ※令和2年では、本市における高齢者13,282人のうち2,370人が要支援または要介護の認定を受けています。

要介護度別の認定者の割合(グラフ2)



※要支援1の状態が最も軽く、要介護5に近づくにつれ介護が必要な程度が重くなります。
 ※特徴は、要支援の割合が30%に近づき、また、要介護の状態は全体として重度化していません。

本市の高齢化の状況

人口の減少と少子高齢化の進行への的確な対応が全国的な課題となる中、高齢者が住み慣れた地域で生き生きと暮らし続けるためには、日ごろからの健康づくりと介護予防の取り組みが重要になります。

本市では、市が実施している各種事業について紹介します。

健康づくり 10か条の推進

令和3年10月1日現在の本市の高齢化率は38.3%で、全国平均の28.7%、岩手県平均の33.9%を上回っています。

今後、市の総人口は減少傾向で推移しますが、65歳以上の高齢者の割合は年々増加し、団塊の世代の全てが75歳以上となる令和7年には、高齢化率が40.1%になると見込まれています。

高齢者の皆さんが健康で暮らし続けるためには、疾病の予防や治療に加えて、加齢による生活機能の低下を予防する取り組みが大切です。

※高齢化率とは、総人口に占める65歳以上の高齢者の割合のこと。

市では、国の「健康日本21(第2次)」などの趣旨を踏まえて、「健康おふなと21プラン(第2次)」を策定し、地域や社会の力を併せながら、住民主体の健康づくりを推進しています。

この中で、栄養面では「主食、主菜、副菜の揃った食事を食べる」と、身体活動では「毎日こまめに体を動かすこと」、口腔保健では「食べた歯磨きをすること」、心の面では「自分にあつたストレス解消法を見つけること」など、住民一人一人が取り組むことを、「健康づくり10か条」としてまとめ、普及啓発を進めています。

介護予防事業の推進

「健康づくり10か条」は、全世代を対象としています。高齢期には生活機能を維持していくための介護予防の取り組みも重要です。

市では、「高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画」に基づき、多様な介護予防事業を実施しています。

具体的には、地区公民館などを会場として、「元氣アップ教室」などの介護予防教室を実施しているほか、高齢者が主体的に運営しているサロンの活動を支援するため、運営費補助や講師派遣事業などを行っています。

さらに、就業機会の提供により、高齢者の生きがいづくりと社会参加を促進する活動をしている大船渡市シルバー人材センターや、奉仕活動などで地域づくりに協力している大船渡市老人クラブ連合会に対し、運営費を補助して活動を支援しています。

これらの取り組みの効果が、3ページのグラフ1およびグラフ2から確認できます。