

健康福祉だより 特別号

最上町介護予防・日常生活圏域ニーズ調査の報告

町では、65 歳以上の高齢者の現在の健康状態及び地域課題を明確に把握し、「第 11 次最上町高齢者保健福祉計画及び第10期最上町介護保険事業計画」の策定や、今後の介護予防のための取り組みに活かすことを目的に、令和 7 年 12 月に調査を実施しました。配布数 500 票に対し、392 票（回収率 78.4%）と、多くの皆様にご協力をいただきました。厚く御礼申し上げます。特別号では調査結果の特に「運動機能」「口腔機能」「認知症」についてお知らせいたします。

○最上町の日常生活圏域とは？

日常生活圏域とは、介護を必要とする高齢者が、住み慣れた地域で生活を継続しながらおおむね 30 分以内に介護サービスを受けることができる範囲です。具体的には中学校区を一単位とし、最上町では一圏域に設定していますが、より実効性ある施策や事業実施のため「富澤」「向町」「大堀」の 3 つのコミュニティエリアに分けて分析を行っています。

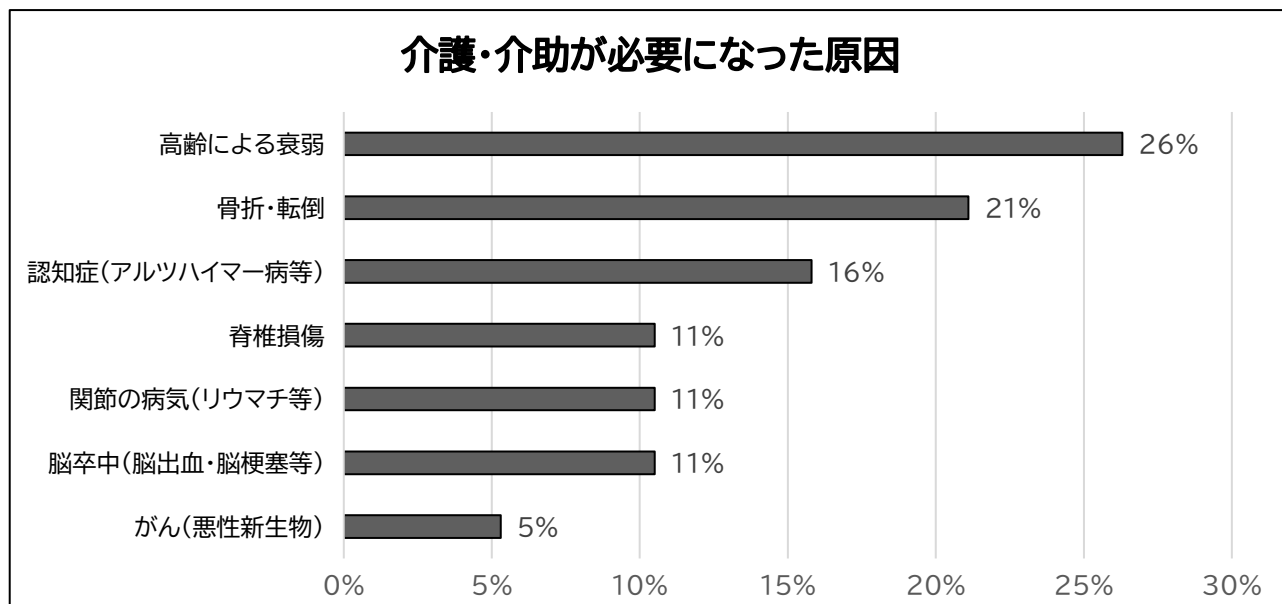
○回答者の概要

- ・本調査の対象者は、令和 7 年 10 月 1 日現在において 65 歳以上の方、かつ要支援・要介護認定を受けていない方の中から 500 名を無作為抽出しました。
- ・回答者の性別は「女性」57.1%、「男性」42.9%。年齢は「70～74 歳」が 30.6%で最多、次いで「65～69 歳」が 26.3%、「75～79 歳」が 25.5%の順でした。
- ・家族構成は「息子・娘との2世帯」が 31.6%で最も多く、次いで「夫婦2人暮らし(配偶者 65 歳以上)」が 25.5%、「その他」が 25.0%、「1人暮らし」が 9.9%、「夫婦2人暮らし(配偶者 64 歳以下)」が 4.6%の順でした。

○ここからは具体的な質問についての回答結果となります。

(1)介護・介助の状況

普段の生活で「何らかの介護・介助は必要」と答えた方は全体の約 1 割でした。現在、介護・介助が必要になった主な原因については「高齢による衰弱」や「骨折・転倒」が多く、その他は下記の通りです。（複数回答あり）

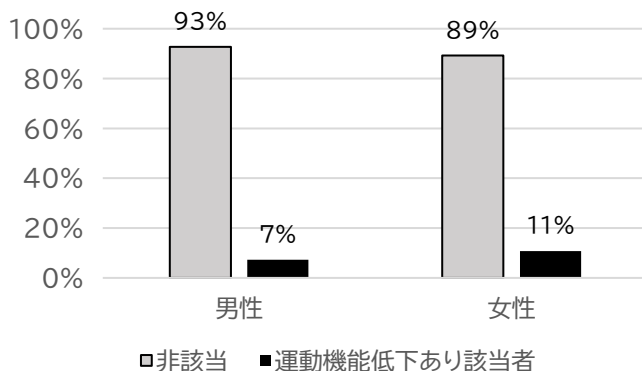


(2)運動機能に関すること

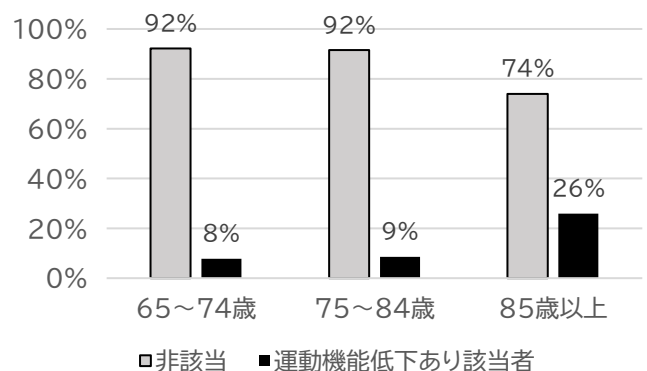
運動機能とは、人が身体を動かす機能で、脳、神経、筋肉、関節などの組織に働きかける能力です。
以下の問で「できない(不安が大きい)」と3項目以上答えた方は「運動機能低下あり」と判断されます。

- 問 1-1 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか
問 1-2 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか
問 1-3 15分位続けて歩いていますか
問 1-4 この1年間に転んだことがありますか
問 1-5 転倒に対する不安は大きいですか

運動機能低下あり該当者(男女別)



運動機能低下あり該当者(年齢別)



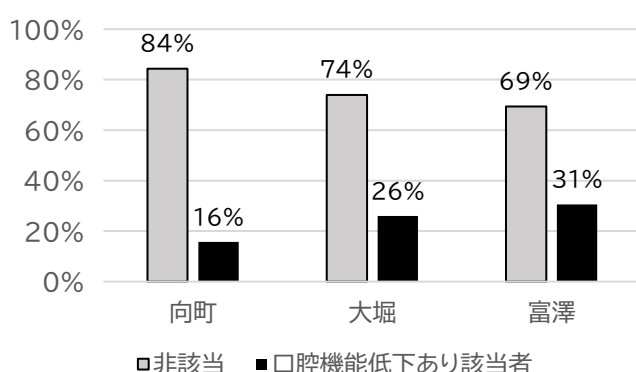
今回の結果で「運動機能低下あり」と該当になった割合は全体で9.2%でした。「該当」の割合を男女別にみると、「男性」が7.3%、「女性」が10.8%で、男性より3.5ポイント高い結果がみられました。85歳以上と年齢が高くなるにつれて「該当」の割合が高くなる傾向があり、加齢に伴う身体機能の維持が重要です。また、転倒に対する不安を感じている方は全体の半数を超える結果もあり、外出を控える大きな要因の一つとなっていると考えられます。

(3)口腔機能に関すること

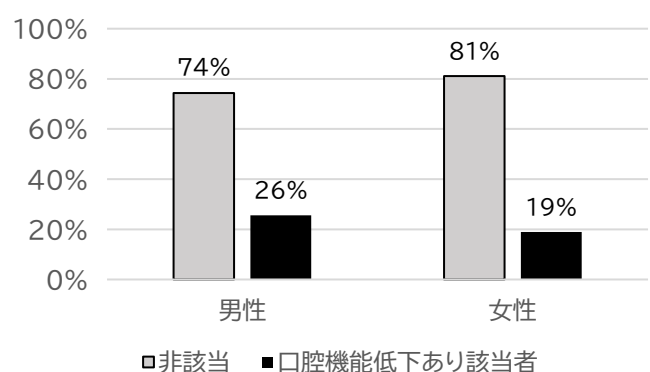
「口腔機能」とは、食べる、話す、表情をつくる等の口の働きのことです。
以下の問で「はい」と2項目以上答えた方は「口腔機能低下あり」と判断されます。

- 問 1-1 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
問 1-2 お茶や汁物等でむせることがありますか
問 1-3 口の渇きが気になりますか

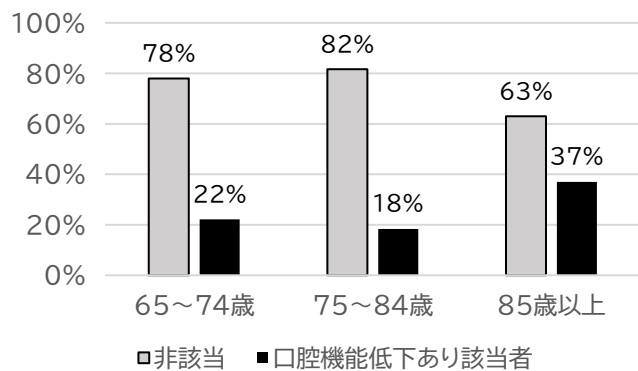
口腔機能低下あり該当者(地区別)



口腔機能低下あり該当者(男女別)



口腔機能低下あり該当者(年齢別)



今回の結果で「口腔機能低下あり」と該当になった割合は全体で 21.7%でした。男性の方が女性よりリスクが高い結果となっています。地区別にみると「向町地区」は 15.7%で最も低く、「大堀地区」は 26.0%、「富澤地区」が 30.6%と地域差がみられました。また、年齢が高くなるにつれて「該当」の割合が高くなる傾向があり、加齢に伴う口腔機能の維持が重要です。

(4) 認知機能に関すること

「認知機能」とは、理解力、判断力、記憶力等の能力です。

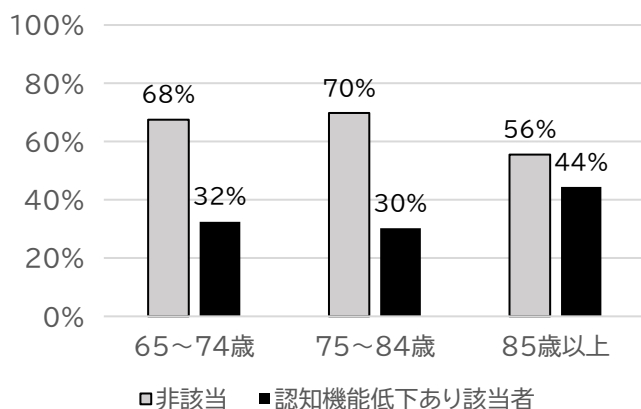
以下の間で認知機能に該当する内容に3項目以上答えた方は「認知機能低下あり」と判断されます。

問 1-1 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか

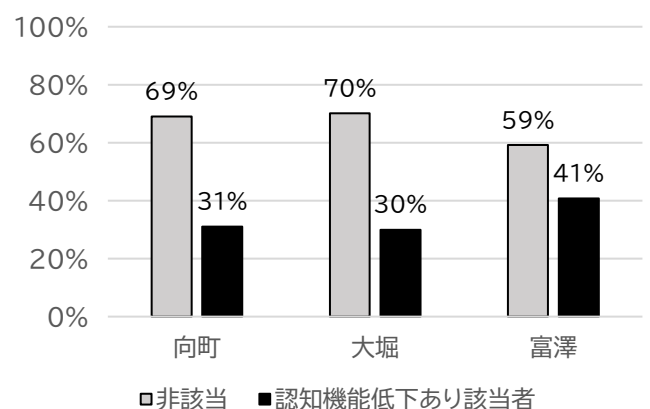
問 1-2 今日が何月何日かわからない時がありますか

問 1-3 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれますか

認知機能低下あり該当者(年齢別)



認知機能低下あり該当者(地区別)



今回の結果で「認知機能低下あり」と該当になった割合は全体で 32.5%でした。地区別にみると「大堀地区」は 29.9%で最も低く、「向町地区」は 31.0%、「富澤地区」が 40.8%と地域差がみられました。また、国調査では高齢になるにつれて認知症や軽度認知障害等の割合が高くなる傾向が示されていますが、当町においても同様の結果となりました。

「地域包括支援センター」は、高齢者のみなさんが住み慣れた地域でいつまでも健やかに安心して生活できるように、高齢者ご本人やご家族を支援する身近な相談窓口です。訪問対応もいたします。

最上町地域包括支援センター(最上町健康福祉課内)

電話43-3117(平日:午前 8 時 30 分～午後 5 時)

まとめ～今回の調査結果をもとに～

1. 多くの皆さんが健康的で自立した生活を送っています。

全体として現在多くの高齢者の皆さんが健康で、自立した生活をしていることが分かりました。

2. 65 歳を過ぎると心身の衰えやフレイル(虚弱)リスクが高まります。

早期からのフレイル予防が重要です。

65 歳を過ぎると徐々にフレイル(虚弱)のリスクが高まります。特に 85 歳以上では、「運動機能の低下」「閉じこもり」「口腔機能の低下」「認知機能の低下」の割合が高くなるほか、「日常生活における動きにくさ」なども重なって起こりやすくなるため、早い段階からの予防が重要です。

3. 男女で気を付けるポイントが異なります。

男性:「口腔機能の低下」「もの忘れ」に注意が必要です。

女性と比較して、歯科受診やセルフケアの遅れが生じやすいことや、他者との交流の減少によって社会的なつながりが希薄になりやすいことなどが影響していると考えられます。

女性:「運動機能の低下(足腰の衰え)」「閉じこもり」「日常生活における動きにくさ」に注意が必要です。筋肉や骨の衰えから外出の機会が減り、さらに運動機能低下につながる懸念されます。

「運動機能の低下(足腰の衰え)」や「閉じこもり」「口腔機能の低下」「認知機能の低下」などは、まさに「フレイル(虚弱)」の入り口といえます。フレイルは、早い段階で気づき、適切な対策を行うことで状態を維持したり、健やかな状態へ戻すことも可能です。

フレイル予防の基本は「運動」「栄養(食・口腔)」「社会参加」です。この3つをバランスよく日常生活に取り入れ、組み合わせていくことが健康長寿につながります。まずは、取り入れられそうなことからぜひ始めてみましょう。

3つのフレイルと予防策

フレイルは「虚弱」のこと。早めに気づいて、予防・改善することが大切です。

① 身体的フレイル

加齢により、筋力や体力が低下し、生活機能が衰えた状態



主なサイン(例)

- ・歩くのが遅くなった
- ・つまずきやすくなった
- ・疲れやすくなった
- ・体重が減ってきた

② 心理・認知的フレイル

気持ちの落ち込みや認知機能の低下により、意欲や判断力が弱くなった状態



主なサイン(例)

- ・気分が落ち込みやすい
- ・意欲がわかない
- ・物忘れが増えた
- ・新しいことを覚えにくい

③ 社会的フレイル

人とのつながりや役割が減り、社会との関わりが弱くなった状態



主なサイン(例)

- ・外出する機会が減った
- ・人と話すことが減った
- ・地域活動に参加しない
- ・一人で食事をすることが多い

フレイルを予防・改善するためのポイント

フレイルの種類	予防策(今日からできること)	具体的な行動の例
① 身体的フレイル 	● 栄養(食・口腔機能)をしっかり ● 適度な運動で筋力・体力を維持 ● 生活の中で体を動かす習慣をつける	・1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べる ・たんばく質(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など)をとる ・ウォーキングや体操を1日20～30分 ・階段を使う、家事を積極的に行う など
② 心理・認知的フレイル 	● 趣味や楽しみを持つ ● 脳を使う活動を続ける ● ストレスをためない・相談する	・読書、パズル、手芸、楽器などを楽しむ ・日記を書く、計算や書き取りをする ・困ったときは家族や友人に相談する ・よく笑う、リラックスする時間をつくる など
③ 社会的フレイル 	● 人とのつながりを大切にする ● 社会参加や役割を持つ ● 地域の活動や交流の場に参加する	・家族や友人と積極的に会話をする ・地域のサークルやボランティア活動に参加する ・買い物や散歩など、外出の機会を増やす ・あいさつや声かけを心がける など



3つのフレイルは、つながり合っています。バランスよく予防して、いきいきとした毎日を送りましょう!

