

特集 2

独り暮らしの高齢者の 健やかな生活のために

地域の
見つける
つながる
見守る
力

地域の見守る力

NPO法人るもいコホートピアでは、独り暮らしの高齢者の安全を守るため、その生活状況や特に栄養状態の実態を調査しています。

高齢者の生活機能を維持するための三要素として「栄養・運動・社会参加」が重要です。なかでも基本要素である栄養が不足すると、生活機能のリスクが高くなることが心配されます。

また、地域ぐるみの見守りにつなげていくときに二つの大切なキーワードがあります。個人情報保護の仕組みと人手不足です。

今回調査した情報を個人情報保護法に基づき、地域の人の手をお借りして、地域で見守る力の源にしたいと考えています。

市内の独り暮らしの高齢者が、安心して、健やかに暮らせることを目指し、今後も継続的に調査研究を行っていきます。

～独居高齢者栄養実態調査～

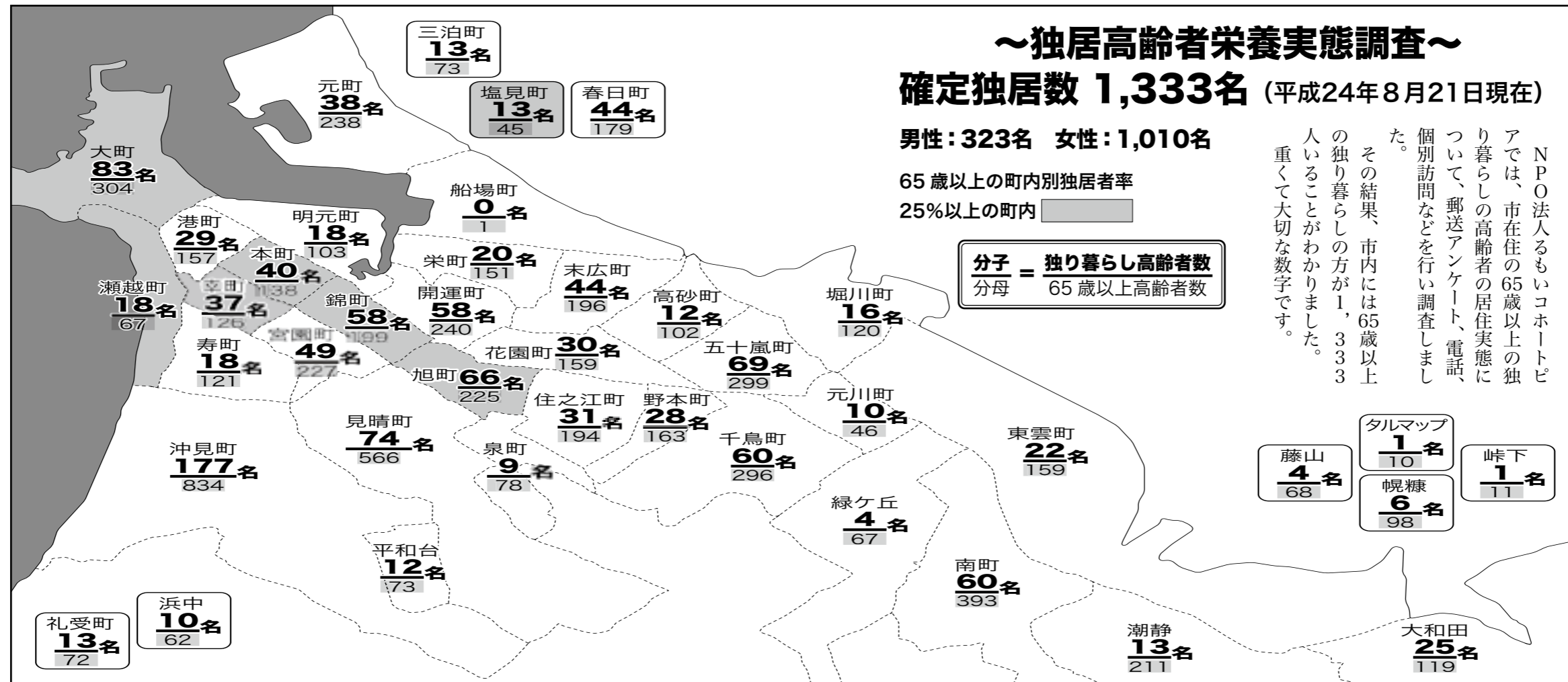
確定独居数 1,333名 (平成24年8月21日現在)

男性:323名 女性:1,010名

65歳以上の町内別独居者率
25%以上の町内

$$\frac{\text{分子}}{\text{分母}} = \frac{\text{独り暮らし高齢者数}}{\text{65歳以上高齢者数}}$$

NPO法人るもいコホートピアでは、市在住の65歳以上の独り暮らしの高齢者の居住実態について、郵送アンケート、電話、個別訪問などを行い調査しました。その結果、市内には65歳以上の独り暮らしの方が1,333人いることがわかりました。重くて大切な数字です。



無料健康診断

NPO法人るもいコホートピアでは、るもい健康の駅で独り暮らしの高齢者を対象に「無料健康診断」を実施しています。

留萌市、留萌歯科医師会、留萌市立病院が協同で行います。

健診の内容

- ① 口腔健診……歯と歯磨きの状態、飲み込む力の評価をします。
- ② 採血検査……栄養状態、脱水、心臓の働きを評価します。
- ③ 簡易心電図……脳梗塞の原因のひとつ心房細動の評価をします。
- ④ アンケート……暮らし向きや物覚えの評価をします。

後日、健診の結果をお知らせして必要な方には生活のアドバイスを行います。皆さんの健康づくりを進めます。随時、皆さんへご案内をさせていただきますので、ぜひこの機会に「無料健康診断」を受診してください。

るもいナースコール「結(ゆい)」



地域ボランティアの力
少子高齢化が進む管内では、健康を支える担い手が慢性的に不足している状況です。るもいナースコール「結」は、潜在看護職として、不足しているマンパワーを補い、住民の健康づくりをサポートしたいと考え、4月に発足しました。現在、会員は保健師1名、看護師4名、准看護師3名の合計8名で構成。住民と行政、医療をつなぐパイプ役として活動することを目的としています。今回、独り暮らしの高齢者の健診では、採血などを担当しています。

留萌歯科医師会



地域ボランティアの力
歯は健康のバロメーターです。生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防を進めるための基本は「バランスの取れた適切な食生活」であり、それを支える入口・土台ともいえるのが「歯の健康」です。留萌歯科医師会では、今回NPO法人るもいコホートピアの取り組みに協力し、独り暮らしの高齢者を対象とした健診では口腔機能、噛み砕く力、噛み合わせのチェックを担当しています。

特集 2

独りでも健やかに暮らせるよう、みんなの力を合わせる必要があります。

市・コホートピア推進室
☎56-1535
るもい健康の駅内