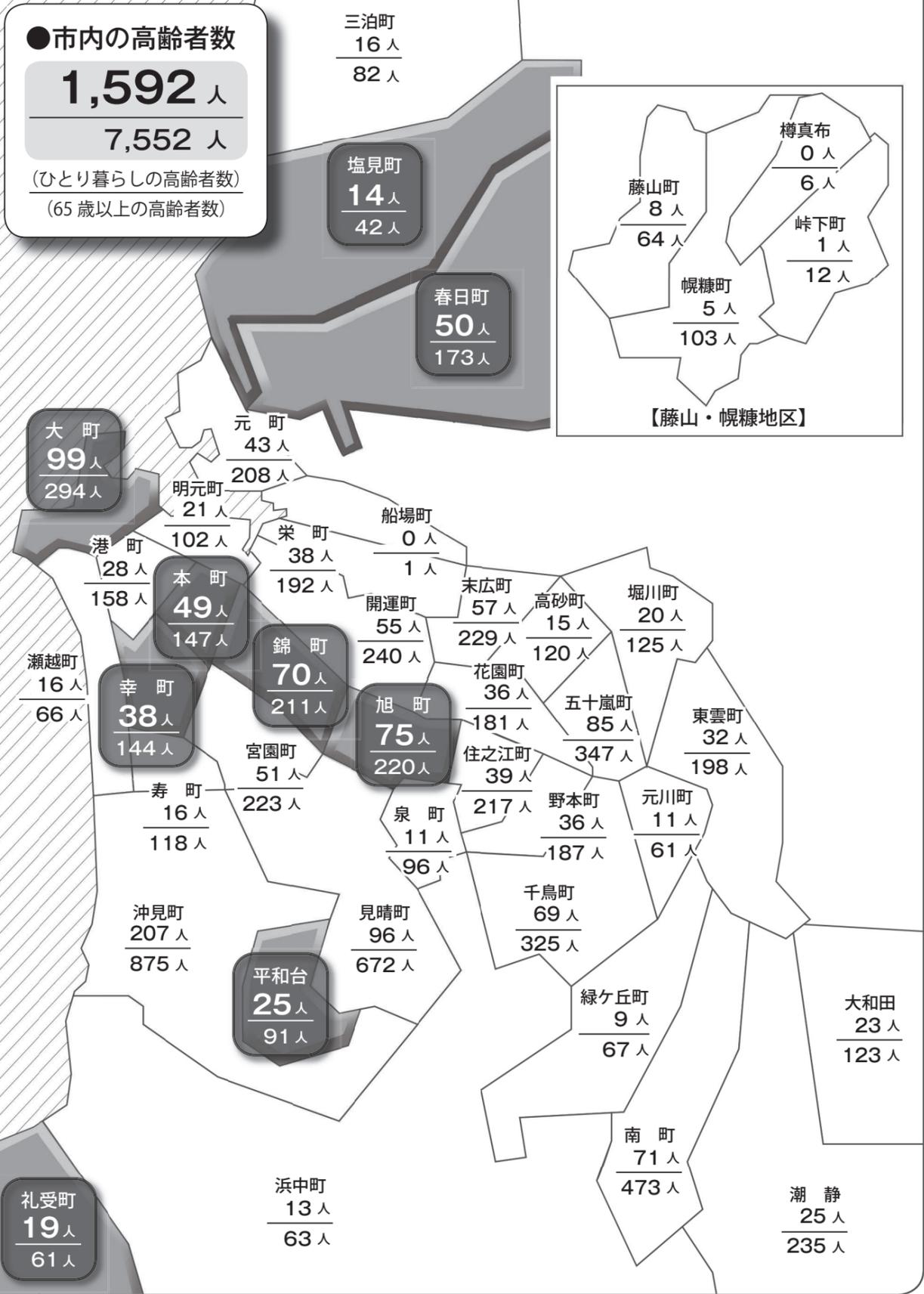


■ 市内の独居高齢者の地区別分布図 (平成 28 年 6 月 1 日現在)

※独居率が 25.0% 以上の地区は  で表示



特集

問市・コホートピア推進室 ☎ 49-6060

ひとり暮らしの高齢者の健やかな生活のために



市では、高齢者が健やかに生活できるまちづくりを目指し、「独居高齢者栄養実態調査」を実施しています。

ひとり暮らしの高齢者
市内に1,592人

市とNPO法人るもいコホートピアは、平成24年度から高齢者の生活状況を調査研究する「独居高齢者栄養実態調査」を実施しています。28年度の調査結果では、市内に在住している65歳以上のひとり暮らしの高齢者は1,592人(28年6月1日現在)で、ひとり暮らしの高齢者数は各前年度と比較して25年度は18人増、26年度は129人増、27年度は22人増、28年度は90人増と4年連続で増えていることが分かりました。

コホート研究の科学的根拠に基づき、将来要介護になるおそれのある高齢者を予見できるようにすれば、高齢社会の課題を解決するための大きな力になると考えられることから、市では今後の研究成果に大きな期待を寄せています。

この調査では無料健診(口腔・心不全・腎機能・栄養など)を継続しており、実態の把握に努めています。無料健診は、生活リスクの把握だけでなく、ご自身の健康状態を知る機会にもなりますので、積極的な参加協力をお願いします。

「生活の不具合の早期発見を目指して」

※生活の不具合とは、高齢者が病気や加齢で肉体的な衰えや精神的な不安を感じたり、寝たきりなどになることをいいます。

健康づくりの基本は、年齢に適切に対応した科学的な作戦です。中年期までは生活習慣病の早期発見と早期治療が重要です。必ず特定健診を受けましょう。高齢期では、生活の不具合の早期発見と早期対応が重要になってきます。特にひとり暮らしの高齢者は、生活の不具合を我慢される懸念があり、結果として対応が後手に回ることが心配されます。年をとっても安心して暮らすためには、早期に生活の不具合を見出すことがとても重要なのです。

高齢社会の進展は、ひとり暮らしの高齢者の増加を意味します。平成24年以来留萌市では、ひとり暮らしの65歳以上の方の健康増進を目指し

「独居高齢者栄養実態調査」を続けています。28年度には、1,592人の65歳以上の方がひとり暮らしであることが判明しました。ひとり暮らし高齢者の生活の不具合を早期に見出し対応していくことが急がれます。

しかし、今のところ簡単に生活の不具合を客観的に見出す方法がありません。一刻も早く目印を見出すことが必要です。そこでひとり暮らしの方々に特別な健診をお願いし、現在までに約1,000人の方に受診いただきました。そのデータから心配な方の目印を見つけ出す研究を推進しています。現在までに「嘔吐ことに困難を感じたことがある方」と、血液検査で「慢性腎臓病の初期」の方が、生活の不具合が目立つことが分かってきました。



NPO法人
るもいコホートピア 理事長
札幌医科大学 医学部教授

こかい やすお
小海 康夫 氏

この目印は、まだ磨き上げていく必要がありますが、大切な目印になる可能性が期待されます。目印から心配な方の訪問活動を開始しました。目印を磨き、安心を増やすためにお気軽に健診にご参加いただき、また「るもい健康の駅」をご利用ください。また訪問したときには、どうぞお話を聞かせてください。