



特集

一人暮らしの高齢者の 健やかな生活へ

市の「独居高齢者栄養実態調査」の進行状況について、NPO法人るもいコホートピア理事長の小海康夫氏に伺いました。

問 市・コホートピア推進室

TEL 49-6050

一人暮らし高齢者は毎年増加の一途

市とNPO法人るもいコホートピアでは、平成24年度から「独居高齢者栄養実態調査」を実施しています。65歳以上の一人暮らし高齢者(以下「独居高齢者」)は令和5年6月1日現在、1,675名と昨年(1,656名)より微増しています。

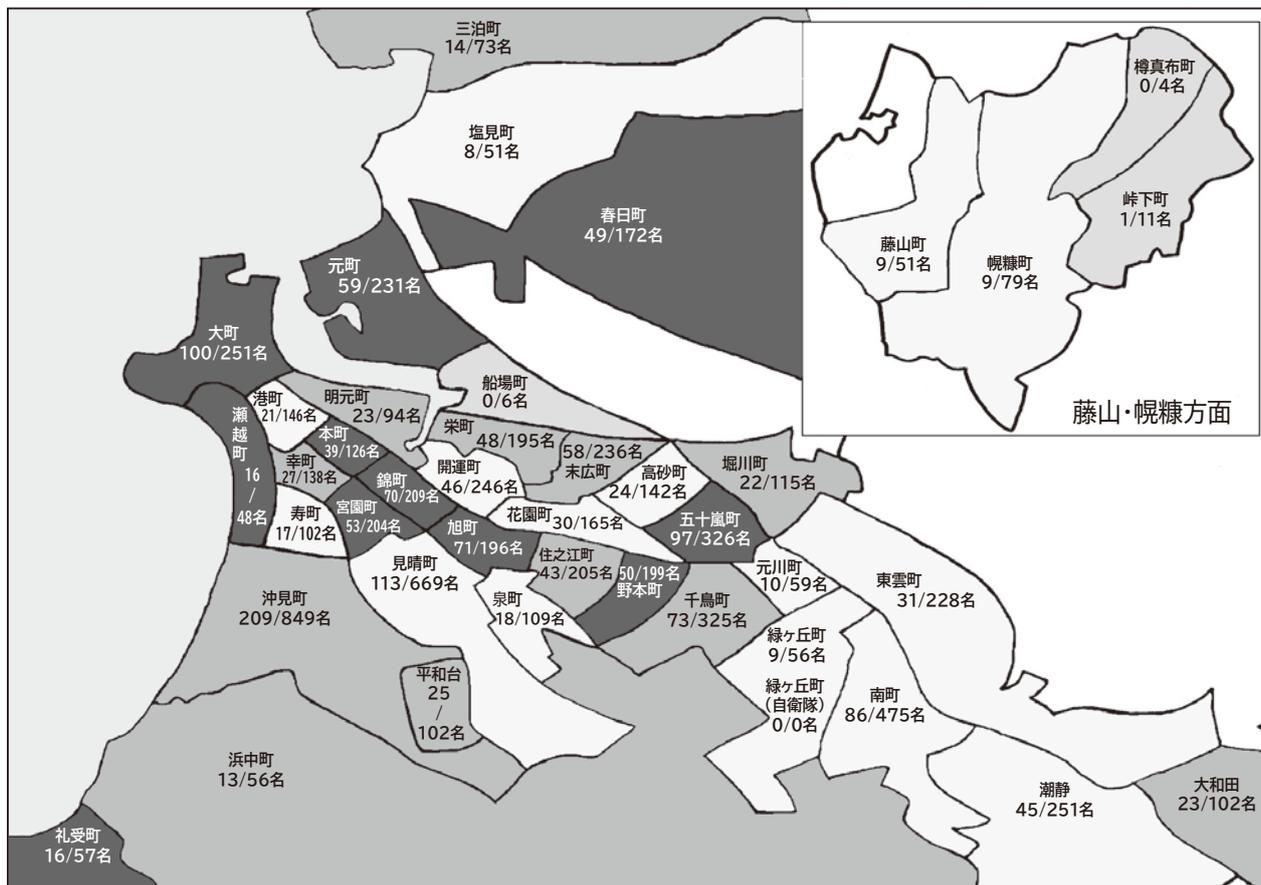
市では、住民票上の世帯情報は把握していますが、居住実態については実際に確認しないことには把握できません。そのため、市が情報を提供するもいコホートピア職員が実態調査を行い、独居高齢者の名簿を作成しています。

名簿を作成後、特に独居高齢者の方々は偏った食傾向が懸念されるため、名簿対象者に栄養実態調査を行い、無料健診(口腔・心不全・腎機能・栄養など)につなげていきます。

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、対象となる方は積極的な受診をお願いします。

● 一人暮らし高齢者の現状

65歳以上の高齢者数7,359名(令和5年6月1日現在)
うち独居者総数:1,675名 男性:511名 女性:1,164名



高齢期にひとりで安全に

暮らすことを目指して

転倒予防を中心に

◆留萌市の独居高齢者の現状

令和5年度の留萌市内65歳以上の一人暮らし高齢者数の調査結果を報告いたします。現状をいつもの町内別地図で示します。皆さんの町内での一人暮らし高齢者の人数をご覧ください。留萌市には現在7千359名の65歳を超える方がおられ、そのうち1千675名が一人暮らしです。6ページの図は町内ごとの65歳以上の高齢者の人数と一人暮らしの方の人数です。65歳以上の人口は平成24年から令和5年で6千990名から7千359名と369名増加しました。65歳以上の一人暮らしの方は1千333名から1千675名と342名増加しました。一人暮らし高齢者の増加の割合は65歳以上人口の増加を上回る速度で増えています。本調査は市民や

専門職のボランティアの皆さんに大きな支援を頂いており、紙面を借りてお礼申し上げます。

本調査ではお一人暮らし高齢者の居住の様子を市民に知らせる情報提供や、新たに独居になられた方を中心に個別の健康診断を実施するとともに、調査の精度をさらに上げるための1年を通じた訪問による居住確認を実施しています。それに加えてこれらの調査結果から個別のご自宅を訪問して暮らしぶりなどをお尋ねするインタビューを実施しております。

◆一人暮らしは転倒予防が大切!

自宅への訪問のお願いに賛同してくださったお一人暮らし高齢者の元を訪れ1時間弱生活に関する様々な話をさせていただいております。そ

ここで暮らしぶりの現状や生活に必須の買い物などの状況や交友関係などを雑談形式で伺います。

訪問時に特に重視している項目として、ご自宅での転倒防止に関する現状の観察とお話し合いがあります。具体的には

- ・床の敷物の端の様子
- ・スリッパなどの室内履き
- ・この1年間における転倒の回数

を伺います。一度でも転倒された方には歩行の実態と合わせながら室内の転倒予防についてお話し合いと転倒予防に向けた体操などの実技をご紹介します。

◆高齢者は転びやすく折れやすい

高齢者は若い方に比べて転倒がもたらす障害は深刻なものが懸念されます。特に後期高齢者では男女ともに骨量の減少と運動器の弱体化により、ちょっとしたことで転倒しやすい

・転倒により骨折しやすい

ことが懸念されます。また大腿骨頸部骨折に代表される生活を大きく障害する骨折が起きやすいことも心配です。一人暮らしの場合、骨折が起きてもすぐに医療機関に連絡が出来ないことも懸念され危険度が大きく増大します。

転倒の発生は屋外よりも室内、室内ではリビングなど普段の生活の場で起きやすいことが知られています。普段過ごす場所での転倒しにくい環境と、たとえ転倒しても重大な状況につながらにくい予防が大切です。

◆転んで折れる骨は決まっている!

転倒で折れやすい骨は4か所に集中します。

- ・利き手前腕の親指側
- ・利き手上腕の肩の下
- ・背骨
- ・太ももの付け根

これらの骨が折れにくくなる予防と折れても大事になら

ない骨作りが大切です。おすすめは

・軽い腕立て伏せで手の筋トレ↓骨を筋肉で守り骨折を防ぐ

・片足立ち体操で太ももの付け根を丈夫にする↓細く折れやすい付け根を鍛える

・骨粗鬆症の検診を受けて必要ならば治療開始↓減った骨を取り戻す

お一人暮らしのご本人そして近くにいる家族の方にお願いです。今日から転倒予防を始めましょう。

NPO法人
るもいコホートピア 理事長
札幌医科大学 名誉教授
医師 小海 康夫 氏
こかい やすお

