

3. 高齢期

基本目標 1、2	(青年期・成人期 1、2 と同様)
----------	-------------------

基本目標 3	健康な自分の歯で生活する
現状の評価	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔機能の低下している人は 17.0%～19.7%と横ばいである。 ・口腔ケア教室は毎年 20 回以上開催しているが、参加者が減っている。介護予防において、オーラルフレイルの予防が重要であることが知られていない。義歯であれば歯科受診は必要ないと思える人も多い。
目標達成に向けた、町の取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> ・R1 年度から歯周疾患検診クーポンをこれまでの 40 歳、50 歳に加え、60 歳、70 歳に拡充している。歯科受診や口腔ケアを身近に感じてもらうとともに、クーポン事業の利用を促進する。 ・知識の普及啓発に際して、①オーラルフレイルと心身への影響、②死因の上位を占める肺炎、③内服薬によるドライマウス誘発の可能性、④自身の嚥下機能や噛む能力のセルフチェック等、口腔ケアについて多様かつ身近に感じられる話題で啓発していく。 ・口腔と栄養は密接な関係があるので、管理栄養士と共に両者を一緒にした取り組みも検討する。



基本目標 4	閉じこもりを予防し、社会参加をする
現状の評価	<ul style="list-style-type: none"> ・身体機能が低下のリスクが高い人は、19.0%～20.0%と横ばいで推移している。 ・ふれあいサロンやいきがいクラブは、新規参加者が少ないことが課題。しかし定期的に参加している人たちは、多少の持病や不具合があっても積極的に参加し、閉じこもりや認知症予防にも寄与している。 ・介護予防サポーターの養成は、H28年度のみとなっている。しかし計画策定時にはなかった「住民主体の介護予防“いきいき百歳体操”」が同年に立ち上がり、同様の役割を果たしている。
目標達成に向けた、町の取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> ・特に男性に対しては、友人や職場以外の地域とのつながりの創出として、地域デビューや趣味などでつながれる機会や工夫を検討する。 ・外出だけでなく、近隣や友人、地域による訪問や電話などによる人との交流もできる環境づくりが必要。 ・今後免許返納者も増える中で出かけるための手段を検討する。

基本目標 5	低栄養にならない食生活ができる
現状の評価	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢期であっても「メタボ」の認識が高く、この時期に注意が必要な「低栄養」の状態像やリスクについては十分に知られていない。 ・低栄養のリスクが高い方は、生活いきいき度質問票から抽出されたり、集団健診で発見されているが、毎年5～7人程度である。そのため管理栄養士による個別対応を基本とし、結果報告会時の面談や、必要に応じて訪問をしている。 ・地区でいきいき百歳体操やラジオ体操を実施していたり、ふれあいサロンに食推が関わっている地区は、はつらつ栄養教室の新規参加者が多い。
目標達成に向けた、町の取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> ・低栄養に対しては、広く知識等の普及啓発のためのポピュレーションアプローチと、ハイリスク者に対する個別支援の両輪支援が必要である。 ・はつらつ栄養教室の新規参加者を増やすには、区長など地区を巻き込んだ取り組みが効果的であるため、好事例を共有して輪を広げられるようにする。また日常、生活において、実際に教室の内容を活用できているか確認できると良いので、食推からの声かけ、フォローアップ教室などの検討していきたい。実際に携帯やスマホを持っている高齢者も多いので、日々の食事を写真で撮ってもらうなど、見える形での把握も検討する。



基本目標 6	転倒骨折をしない生活ができる
現状の評価	<ul style="list-style-type: none"> ・1年間に転倒したことがある人は、16.3%～19.6%である。予期せぬ転倒により、介護認定が必要になる人が10～21人いる。 ・計画策定時にはなかった、山梨大学医学部附属病院と連携した、ロコモ予防検診がH30からスタートし、早期からの骨粗しょう症治療に取り組んでいる。この事業の説明会を通じて、専門医や管理栄養士からの講義も実施している。 ・H28からいきいき百歳体操を展開している。8地区9グループが活動中で、住民の口コミで広がりを見せており、心身の介護予防への効果も見られている。
目標達成に向けた、町の取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> ・骨密度の性質から、若年期から骨粗しょう症予防に取り組む必要は高い。ライフサイクルに応じて、既存の事業等を活用して骨や骨粗しょう症について知ることができる機会を設けたり、骨粗しょう症検診を受けやすい体制を検討していく。 ・ロコモ予防検診は、今後大学病院側と協力して介護予防に寄与できたか、期間を決めて費用対効果を確認していく。 ・転倒リスクを知るために、自身の筋力やバランス力などを見つめることが出来る機会（既存事業；例えばスポーツ大会や体力測定など）の活用をしていきたい。



基本目標 7	認知症を予防した生活を送ることができる
現状の評価	<ul style="list-style-type: none"> ・もの忘れ検診の受診率は、27.2%～33.2%で推移している。およそ高齢者の3人に1人の受診となっている。それに伴う精密検査の受診率は、56.7%～84.6%と年々上昇している。個別フォローを丁寧に行うようになってきた結果である。 ・一方、精検対象者で自己判断で受診をしない人がいる。連絡をすると自覚症状もなく命に直結しないこと、日常生活に支障がないことが理由になっていることが多い。 ・認知症サポーターは、地域包括支援センターが中心となって養成しており、年々増加している。 ・MCI や軽度認知症者は、つなげることができる社会的資源が少ない。総合事業は利用者が増加する一方であることや、本人も利用に抵抗があることが課題である。 ・おたっしや出前講座など、健康教育においても認知症予防をテーマにしたものを毎年展開している。
目標達成に向けた、町の取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> ・もの忘れ検診の受診率が伸び悩んでいる。認知症に対する正しい知識の普及と併せて、検診をより多くの人に、継続的に受けてもらえるような工夫を検討したい。 ・MCI や軽度認知症者であっても継続的なフォロー場所が必要である。脳トレのみでなく、運動などを取り入れた内容の展開をしていきたい。また参加者の固定化や男性の参加が少ないため、中央での教室開催を見直す必要が高くなっている。

