

■ 令和5年度 第3回岐阜市高齢者福祉計画推進委員会

# 生きがいづくり・健康づくりについて

令和5年10月3日



# 目次

- 1 生きがい活動の促進 . . . . . P1~2
- 2 交流・地域活動の推進 . . . . . P3
- 3 健康づくりの促進 . . . . . P4~6

# 1 生きがい活動の促進①

生きがいとは・・・「生きるはりあい。生きていてよかったと思えるようなこと」

↳ 健康状態や身近な人との関係が、高齢者の「生きがい」に深く関わっている

現在どの程度、生きがい（喜びや楽しみ）を感じているか（属性別）

|         |         | 十分感じている | 多少感じている | あまり感じていない | 感じていない |
|---------|---------|---------|---------|-----------|--------|
| 現在の健康状態 | 良い      | 50.2%   | 40.3%   | 5.4%      | 0.3%   |
|         | まあ良い    | 28.8%   | 58.4%   | 7.5%      | 0.4%   |
|         | 普通      | 19.7%   | 54.7%   | 17.9%     | 1.2%   |
|         | あまり良くない | 11.8%   | 45.0%   | 28.8%     | 5.5%   |
|         | 良くない    | 3.5%    | 28.3%   | 39.8%     | 16.8%  |

|     |        | 十分感じている | 多少感じている | あまり感じていない | 感じていない |
|-----|--------|---------|---------|-----------|--------|
| 同居者 | 配偶者    | 25.2%   | 53.1%   | 14.0%     | 1.8%   |
|     | 子      | 22.9%   | 52.1%   | 15.7%     | 2.6%   |
|     | 孫      | 28.0%   | 54.0%   | 10.5%     | 2.1%   |
|     | ひとり暮らし | 19.0%   | 40.5%   | 28.3%     | 4.9%   |

令和3年度 高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する調査結果(内閣府)

生きがいを感じる人の割合（「十分感じている」「多少感じている」を合わせた数値）

平成20年 **82.5%** ⇒平成25年 **79.2%**⇒ 令和3年 **73.2%**

- 生きがいを持って、活動的な生活を送ることは、認知症や寝たきりの予防、フレイル予防などにもつながり、**健康寿命の延伸に大きく寄与**する
- ひとり暮らし高齢者世帯の増加により、孤立化して**生きがいを感じる高齢者**が年々**徐々に減少**している傾向にある
- そのため、市は高齢者の**生きがいづくりに資する事業を推進**していく

# 1 生きがい活動の促進②

## 生きがい活動の促進に寄与する事業

### ○老人クラブ（清流クラブ岐阜）への支援

全国的にも会員の減少や高齢化が進んでいるが、クラブ活動の充実を支援する中で、会員数の維持を図っていく

### ○高齢者利用施設の運営

老人福祉センター(6施設)、三田洞神仏温泉、高齢者福社会館の施設で、ヨガ、体操、書道、俳句などの講座の開催やサークル活動の場を提供

### ○高齢者おでかけバスカードの交付

高齢者の外出のきっかけを提供するため、70歳以上の人に額面3,000円と終日2割引で乗車できる特典の付いた「高齢者おでかけバスカード」を交付

### ○スポーツ活動の推進

通常9月に行われる「高齢者体育大会」やペタンク大会、グラウンド・ゴルフ大会などのスポーツ活動を実施

### ○老人健康農園事業

市内12か所、528区画の老人健康農園について貸し出し

### ○高齢者大学事業

65歳以上の人を対象に、歴史や健康など多様なテーマの講座を5日間開催

## 2 交流・地域活動の推進

### 高齢者を取りまく環境

#### 単身世帯の増加

岐阜市 2000年 39,317人 (内65歳以上 9,465人)  
2020年 63,107人 (内65歳以上 **20,523人**)



ひとり暮らしの高齢者は  
20年で**約2.2倍**

#### 地域のつながりの希薄化

自治会加入率 (岐阜市) 2011年 66.2% ⇒ 2021年 57.7%

**家族・親族や近隣との人間関係が希薄**になってきている

### 🏠 交流・地域活動を推進する事業の実施

#### ○三世代交流促進事業

老人クラブの会員と三世代の交流を促進するため、ペタンクなどの三世代交流スポーツ大会の実施や、お手玉などの昔ながらの遊びを楽しむ文化伝承活動を実施

#### ○友愛チーム・ふれあい訪問事業

老人クラブの会員がひとり暮らし高齢者などの世帯を訪問することで、孤独感を緩和

### 3 健康づくりの促進①

#### (1) 運動を通じたフレイル予防

##### ○ 「いきいき筋トレ体操」(以下、筋トレ体操)の普及啓発

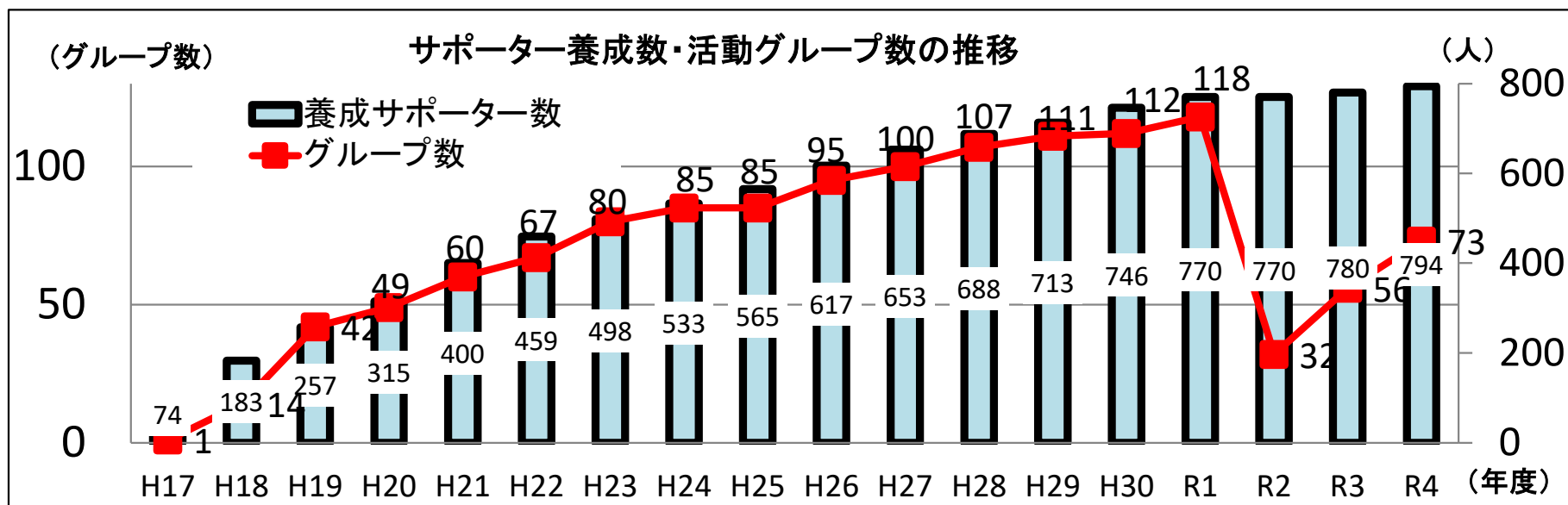
筋力や体力の維持が**フレイルや生活機能低下予防**等につながることから、高齢者を中心とした市民に市オリジナルの筋トレ体操を普及啓発する。

##### ○ 「いきいき筋トレサポーター」(以下、サポーター)の養成及び活動支援

筋トレ体操を普及するボランティアであるサポーターを養成し、地域の実情に合わせた活動を支援することにより、活動の活性化を図る。

##### ○ サポーターによる筋トレ体操参加者に対する体力測定の実施

参加者が自分の体力を把握し、筋トレ体操を継続する意欲の向上を図るとともに事業評価を行う。



R2~R4は新型コロナウイルス感染症の流行により養成講座の中止(R2)及びグループ活動休止あり

⇒ 活動を休止したグループに対し、活動を再開できるよう支援していく必要がある。

### 3 健康づくりの促進②

#### (2) 食を通じたフレイル予防

##### ○目的

高齢者が「食」への関心を高め、健全な食生活を実践できるよう、地域で活動する団体（岐阜市食生活改善推進協議会）と連携・支援し、**地域の高齢者に低栄養予防の情報等を広く発信**することでフレイル予防の普及啓発を図る。

##### ○内容

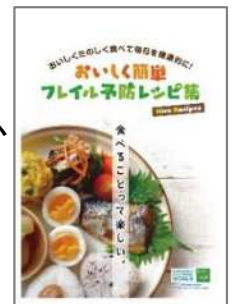
###### ① 情報提供

- ・岐阜市食生活改善推進協議会及び高齢者に関係する団体と協働して、地域の高齢者へ食生活に関する情報提供を行う。
- ・「**おいしく簡単フレイル予防レシピ集**」を市役所、保健所、保健センターへ設置、レシピ動画(一部)を活用して啓発する。
- ・管理栄養士、保健師が地域へ出向き、高齢者へ低栄養予防をはじめとした健康講話を行う。

###### ② 高齢者を対象とする栄養教室の開催

関係団体と協働して、高齢者を対象とする栄養教室の開催及び支援を行う。

⇒ 岐阜市高齢者等実態調査対象者のうち、BMI 18.5未満（低体重やせ）の割合は、一般高齢者は10.3%、事業対象者は13.9%、在宅要支援認定者等は15.7%となっている。低栄養傾向の人の減少のため、高齢者やその家族、配食サービス等の給食関係者へレシピ集を配布したり、デジタル技術を活用しレシピを動画で紹介するなど、効果的な情報発信や周知方法を工夫する。



### 3 健康づくりの促進③

#### (3) 介護予防健康セミナー

##### ○目的

フレイル予防やロコモティブシンドローム予防、転倒予防、口腔機能低下予防、生活機能低下予防、認知症予防など**高齢者の心身の多様な課題**に対し、意識啓発を図る。

\*ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害や衰えによって、歩行困難など要介護になるリスクが高まる状態

##### ○内容

高齢者の通いの場等で、高齢者の心身の多様な課題に対し、保健師、管理栄養士、歯科衛生士等の専門職が関与して、健康セミナーを実施する。

令和3年度より、外部団体の**医療専門職（薬剤師、理学療法士、作業療法士）**がフレイル等の予防啓発を行い、日常生活における過ごし方、身体の動かし方等の**実践的な健康情報の提供**を行っている。

⇒ 特にフレイル予防の啓発について、今後も医療専門職と協力し、情報発信を続けていく。

