

足腰に痛みをもつ高齢者の主観的健康感を高める要因

—セルフケアと社会活動参加に焦点をあてて—

調査結果

『健康寿命を延ばすためのアンケート』にご協力いただきありがとうございました。

多くのご高齢の方が抱えている足腰の痛みに着目し、主観的健康感を高める社会活動参加やセルフケアについて調査させていただいた結果です。

健康寿命と主観的健康感

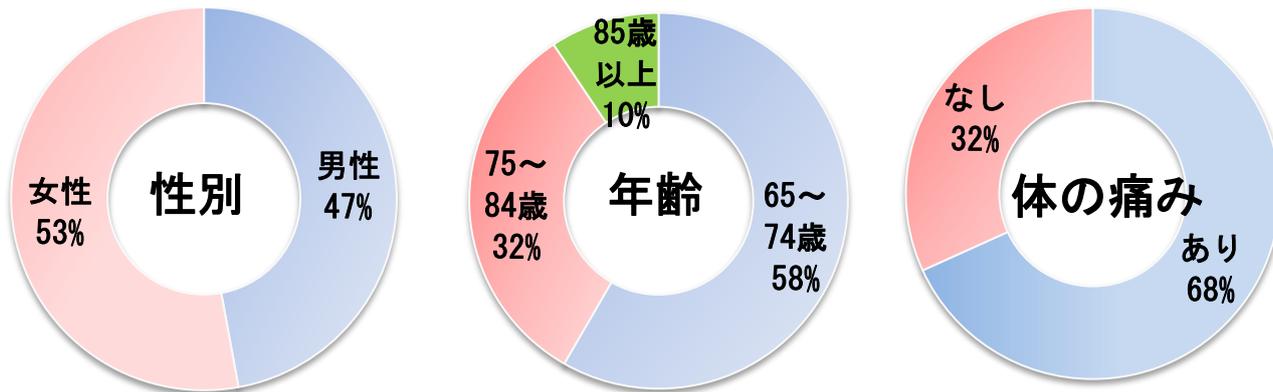
健康寿命とは、自立して生活が送れる寿命のことをいいます。そして、健康寿命に影響するのが主観的健康感です。**主観的健康感**とは、自分自身の健康状態の感じ方で、病気の有無や検査値だけでなく、社会とのかかわりや生活習慣にも影響されることがわかっています。

2018年4月

研究者 岐阜医療科学大学 保健医療学研究科 古川紀子

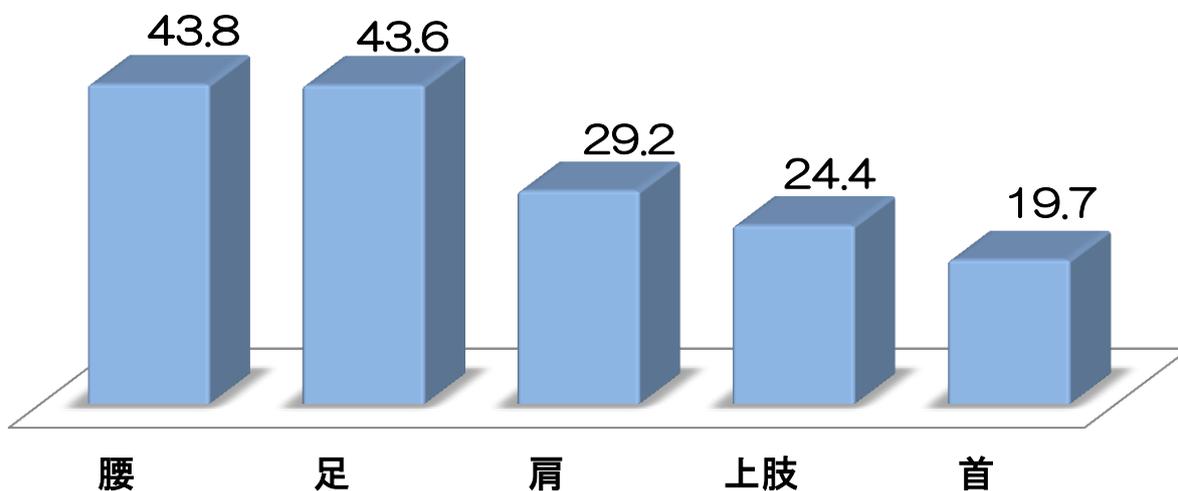
協力 可児市役所こども健康部健康増進課

1. 調査対象（802 人）



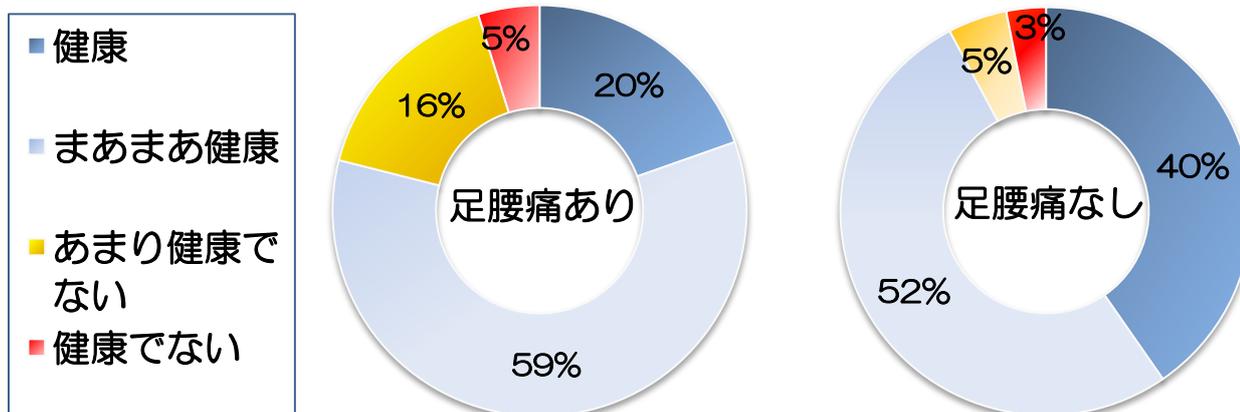
*約 7 割の人が体のどこかに痛みを感じていました。

2. 802 人のうちで、部位別の痛みの割合 (%)



*約 4 割以上の人が、腰または足に痛みを感じていました。

3. 足腰痛の有無別主観的健康感



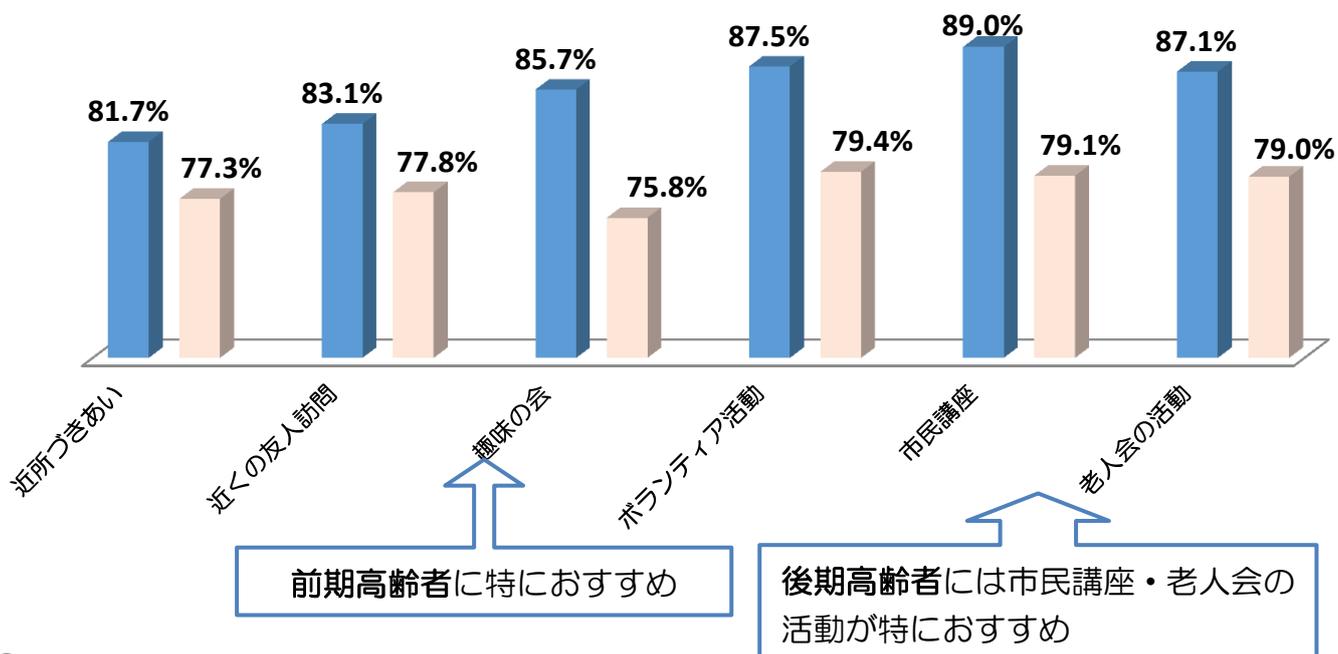
*足腰痛がない人は、約 9 割が「自分は健康」と思っていました。

4. 痛みの受け止め方と主観的健康感

痛みに対して、「もうだめだ」「どうすることもできない」と思う人は主観的健康感が低く、活動が制限されていました。強い痛みはネガティブな思考を引き起こすのは仕方ないことですが、そう思うことで活動が制限されてしまい、主観的健康感に影響していることも考えられます。

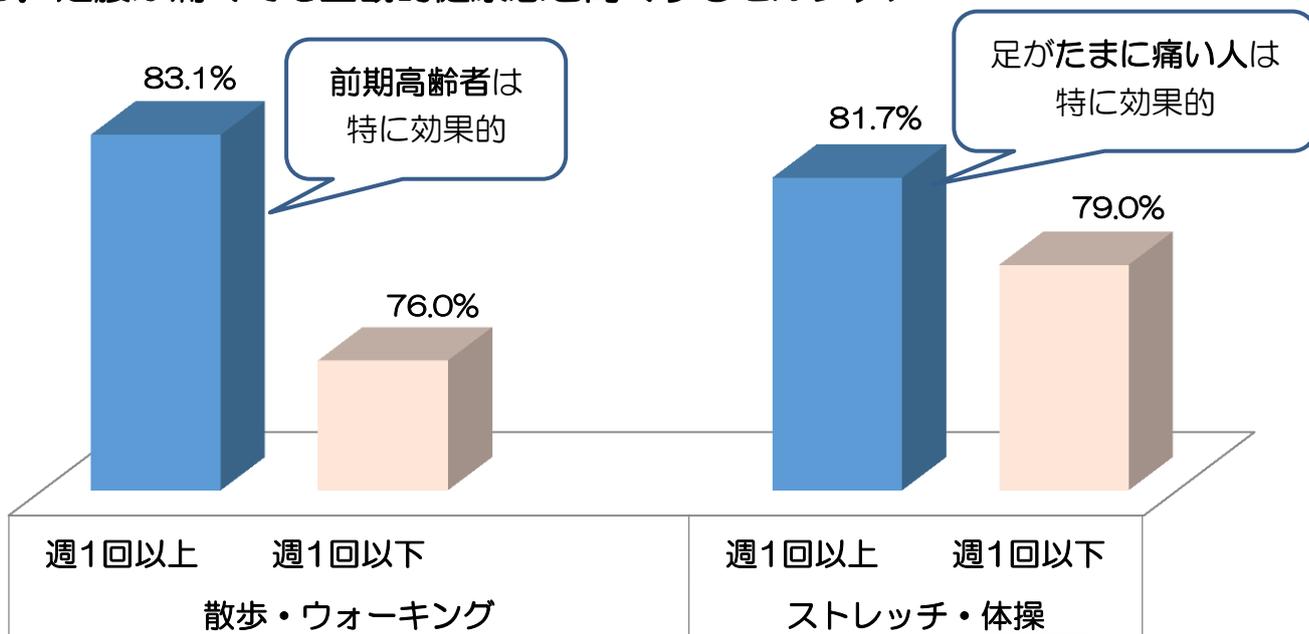
5. 足腰が痛くても主観的健康感を高くする社会活動

- 活動に参加している人で主観的健康感が良好な人の割合
- 活動に参加していない人で主観的健康感が良好な人の割合



前期高齢者：65～74 歳
後期高齢者：75 歳以上

6. 足腰が痛くても主観的健康感を高くするセルフケア



謝辞

この研究は、足腰に痛みを抱えていらっしゃるご高齢の方の、主観的健康感を高める支援を考えることを目的に行わせていただきました。

加齢に伴い、病気になったり体の痛みが出たりしますが、それでも健康を感じながら生活を送れるための支援を、今後も考えて参ります。

多くの皆様からご回答をいただきましたことで、研究をすすめることができました。市民の皆様の温かいご協力に深く感謝いたします。

ありがとうございました。



可児市の皆様へのメッセージ

今回の調査で、可児市在住のご高齢の方全体の、**84.2%**の方が健康と
思っていることがわかりました。これは全国と比較して高い割合
です。今後も継続されるよう、足腰に痛みのある方へのご提案です。

その1：痛みの**頻度や程度が低い時は**、散歩やウォーキング、
体操などを積極的に行いましょう。

その2：**身体や痛みの状況に合わせて**、自分に合った社会
活動に参加したり、運動を取り入れましょう。

その3：痛みと上手に付き合っていきましょう。