

わたくしどもは、地域で一人暮らしをされている方が、これからも元気に生活を送るためにはどうしたらよいかということを明らかにするために、可児市高齢福祉課と民生児童委員の皆様のご協力を得て、アンケート調査を実施しました。

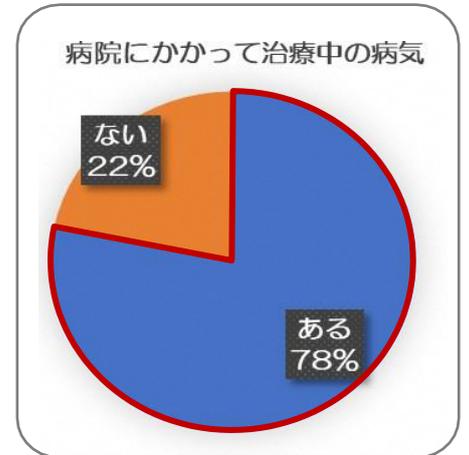
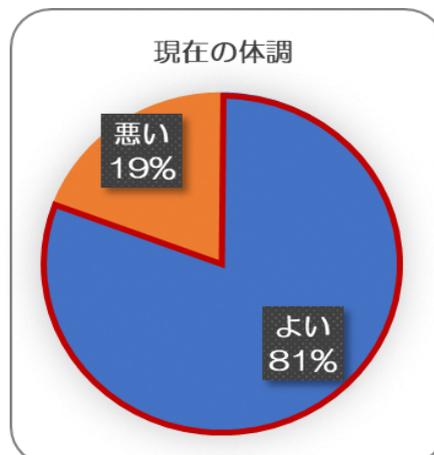
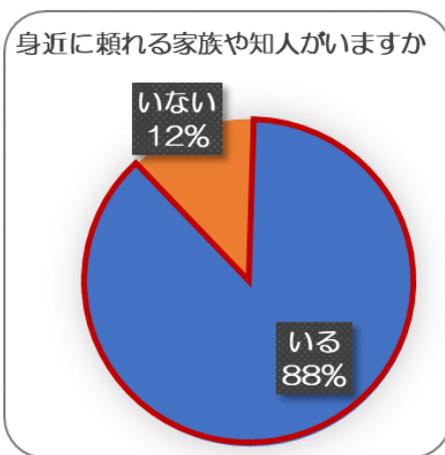
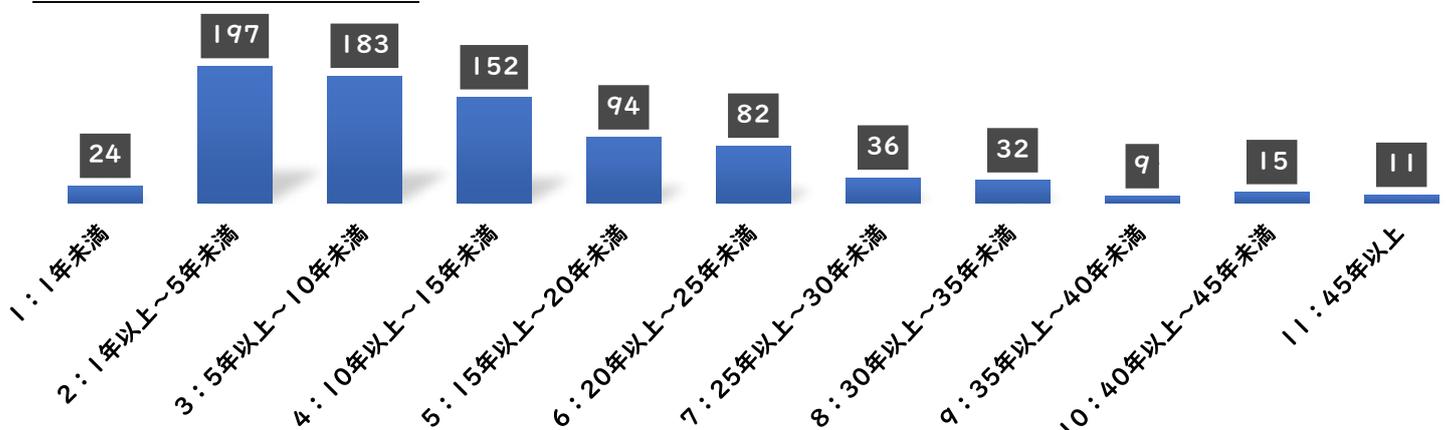
【実施期間】2022年8月～10月      【対象者】可児市在住で、65歳以上の一人暮らしの住民 1,580人  
 【回収数】1,184人 (回収率：75%)      【有効回答率】835人 (有効回答率：71%)

↳ 男性 191人 (23%)、女性 644人 (77%)

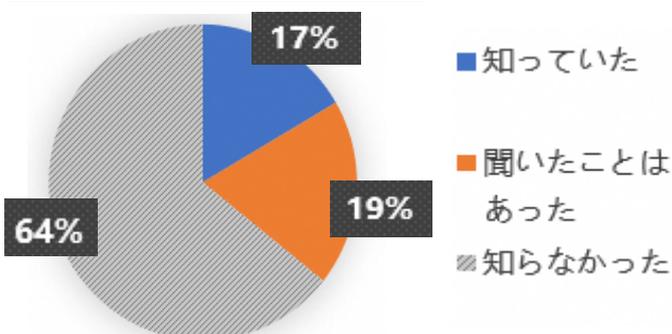
お住まいの地区	人数 (人)
1：広見・広見東・中恵土	130
2：平牧・久々利・桜ヶ丘ハイツ	160
3：春里・姫治	67
4：帷子	234
5：土田	60
6：今渡・川合・下恵土・兼山	184

年齢 (5歳区分)	人数 (人)
1：65～69歳	24
2：70～74歳	119
3：75～79歳	216
4：80～84歳	266
5：85～89歳	155
6：90歳以上	55

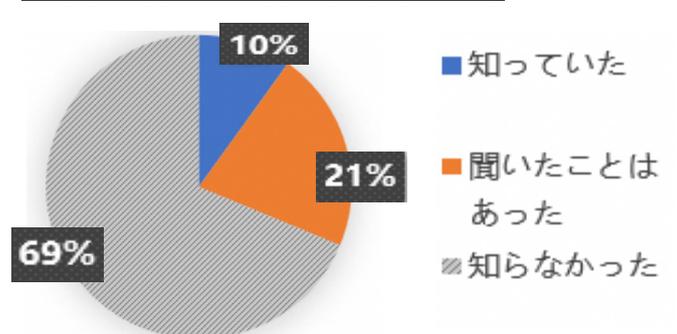
一人暮らしの年数 (人)



フレイルという言葉について

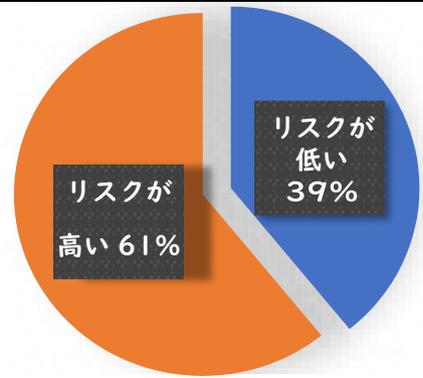


サルコペニアという言葉について



フレイルとは、加齢や病気によって、身体的・精神的な機能が徐々に衰え、心身が脆弱になった状態のことです。身体的フレイルの中に筋肉量が減少するサルコペニアが含まれます。フレイル・サルコペニアは、食事や運動、社会的なつながりにより改善することが、明らかになっています。

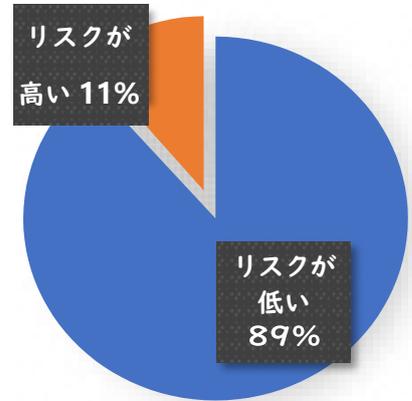
### フレイルになるリスクについて



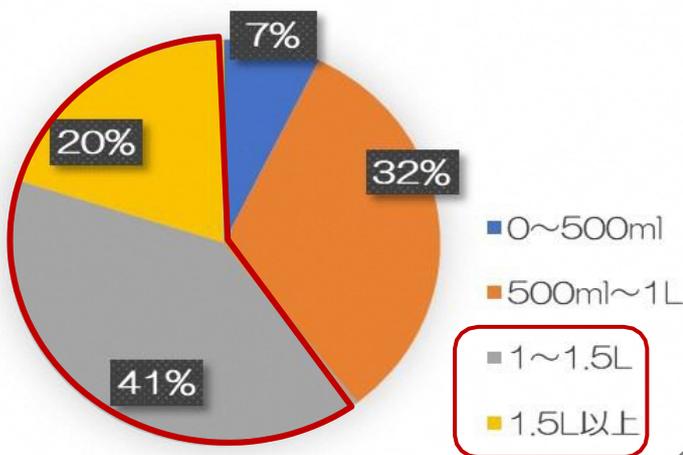
2025年には、65歳以上の5人に1人が認知症になると言われています。

生活習慣の乱れや水分摂取の不足が、認知症の原因となります。食事、運動、水分摂取、社会的なつながりが、認知症予防に効果があることが明らかになっています。

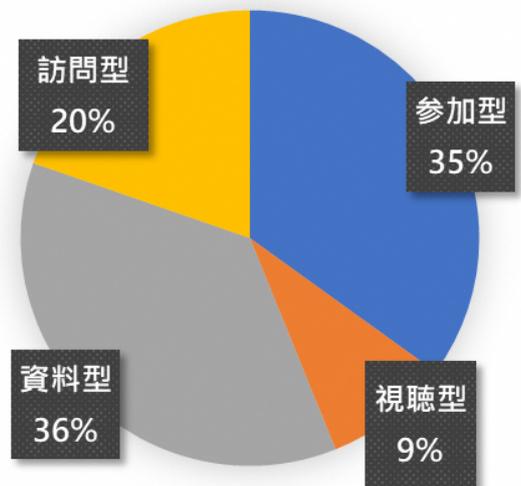
### 認知症になるリスクについて



### 1日の水分摂取量



### 健康を維持するための行動について



### 健康を維持するための行動について（希望）

- 【参加型】最寄りの公民館や地区センターで開催する教室に出向いて参加する
- 【視聴型】You Tube（動画配信）による健康維持の方法を、自宅で視聴し取り組む
- 【資料型】紙面に印刷した健康維持の方法を自宅に郵送してもらい、自身で取り組む
- 【訪問型】研究者や民生委員、ケアマネ、保健師等に、自宅に訪問してもらい、健康維持の方法の指導を受ける

ご多忙中にもかかわらず、アンケート調査にご協力いただきありがとうございました。今後は、一人暮らしの高齢者の方の健康を維持するため、希望される方法を重視したサポートを実施してまいります。なお、令和5年度は、帷子地区をモデル地区として、サポートを行ってまいります。

令和5年3月29日