



安全安心部会 医療・福祉グループ活動の趣旨・目的

全国的に高齢化が進んでいる中、中播磨圏域の市町においても同様に高齢化が進んでいます。その中で心身状態の低下に伴い要介護状態に至る例も少なくありません。そこで、ご高齢の方々が健やかに自分の人生を楽しみ、「**健康寿命の延伸**」となる取り組みや仕組みを検討し、各地域における「**地域包括ケアの推進**」と「**地域共生社会の確立**」を目指したいと思っております。これにより高齢者の地域社会への参加の促進と、一人ひとりの住民主体性の向上、社会生活における役割形成や目標達成となる一助として「介護予防」の促進を図れたらと考えます。



①ご高齢の方に対するアンケート調査

- 今期の活動として、
- ①ご高齢の方に対するアンケート調査
 - ②体力測定会の実施
 - ③介護予防DVDの制作

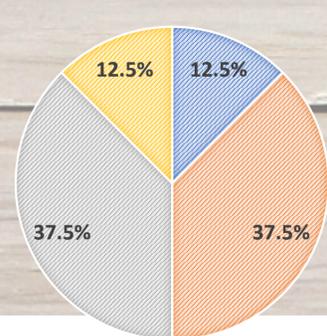
をさせて頂きました。

中播磨圏域にお住まいのご高齢の方に対してアンケート調査を行い、日々の生活における困りごとなどを聴取しました。

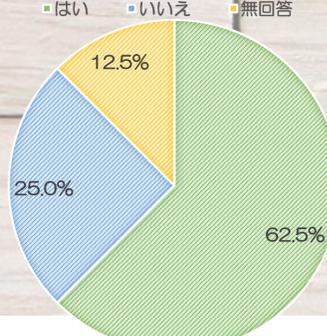
地域：姫路市 田井台の自治会の皆様
 回答者数：8名
 年齢：50歳～80歳代

アンケート結果まとめ

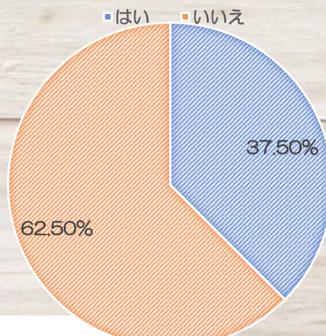
Q.日々の生活で困ることはありますか？



Q.お住まいの地域の催しへ参加しますか？



Q.自治会活動や老人会活動が負担に感じることありますか？



得られた結果として、

- ①自治会活動が免除になることで地域の方と顔を合わせることが少なくなることや、独居生活で日常会話が乏しいことなど地域社会における孤立感を感じられている方もおられました。
- ②地域内で交流の機会が増えてほしいという希望の声も上がっています。
- ③また、歳を重ねることでの体力面の心配や老老介護など未来の展望に対する不安感を募らせている方もおられました。



②体力測定会の実施



開催地域：中播磨圏域の中でも市川町、福崎町、姫路市の3つの市町で開催しました。また、自然部会、歴史文化グループの委員のご協力を得て測定をさせて頂きました。



体力測定会の要項

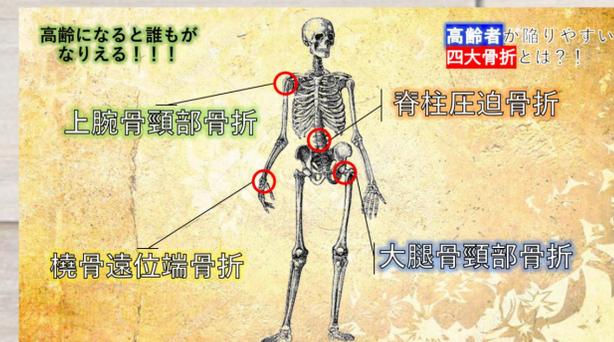
- ご自身の体力がどれくらいのものなのか把握する機会に、また運動を続けて健康づくりに取り組むきっかけになればと考えています。
- 体力測定種目の点数によってご自身の得意な運動・苦手な運動が分かります。
- これによって健康で過ごすために行う日々取り組む運動や生活でということが困りやすいかが分かってきます。
- 今年度はお住まいの地域によって体力測定の結果に差異があるのかを確認しています。

測定結果の 平均値	平均 年齢	握力	上体 起こし	長座 体前屈	開眼 片足立ち	10m障害物歩行	6分間歩行
市川町	67	23.3	9	38	120	8	595
福崎町	67	25.1	11	34.75	120	7.65	520
姫路市御国野	75	27.1	10	39.5	61	8.75	510
ビジョン委員 自然部会 歴史・文化グループの委員	70	30.7	10	34.25	65	9	-
姫路市手柄	76.5	25.7	13.5	31	40	7.47	-
姫路市船津	71	37.4	10	35	93	7.6	530

中播磨圏域北部在住の方が歩行の耐久性やスピードが速い可能性があり、地域内での移動・活動範囲を反映した結果の可能性が示唆されます。今後も引き続き確認を行っていただければと思います。

③介護予防DVDの制作

介護予防について楽しみながら学べる機会を作り、自助や互助による健康増進の啓発を行いました。慣れ親しんだ童謡の歌詞にトピックを入れ、専門的な内容を分かりやすく丁寧に伝える映像を制作しました。



ありがとうございました。