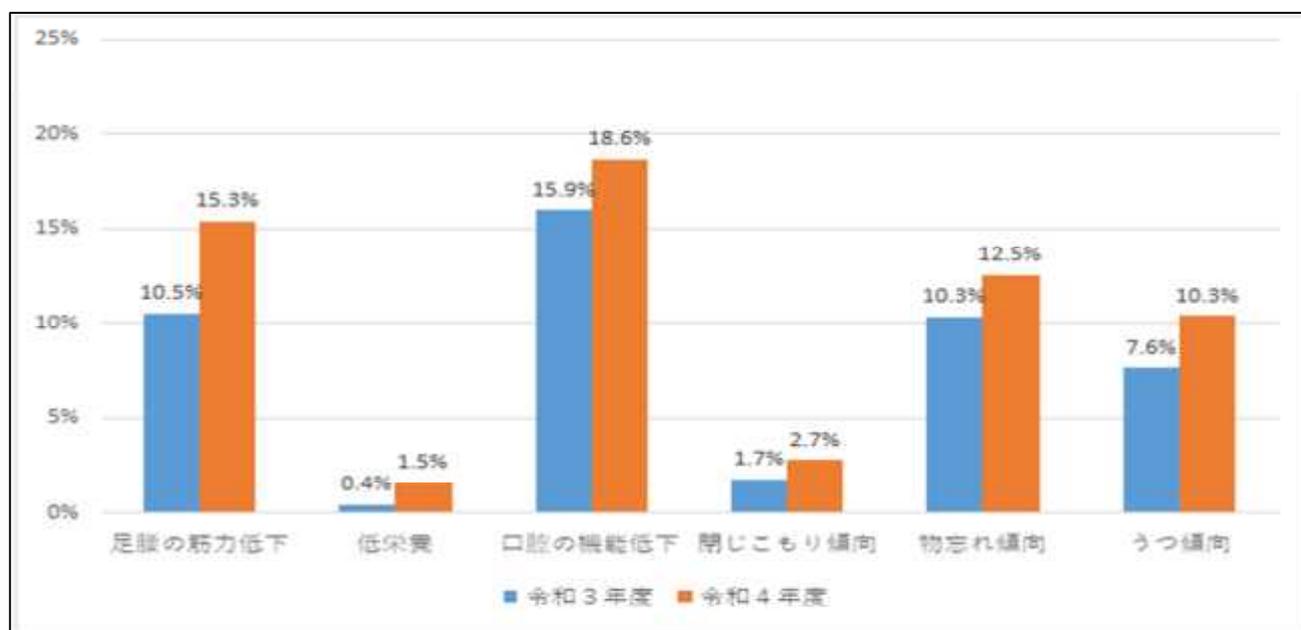


生活機能に関する基本チェックリストの回答結果について

今年2月に令和4年度75歳になる人を対象にお送りした「生活機能に関する基本チェックリスト」は、1,500人から回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。結果について報告します。



令和3年度と比べ、「足腰の筋力低下」「低栄養」「口腔機能の低下」「閉じこもり傾向」「物忘れ傾向」「うつ傾向」のある人が増加しました。コロナ禍での活動制限や自粛が大きく影響したと推察されます。ストレッチ・筋力トレーニング・ウォーキングなどで身体を動かし、バランスの良い食事を摂ることで心身の衰え（フレイル）の予防改善が期待できます。

該当する人が一番多い「口腔機能の低下」は、今後全身への悪影響（栄養状態の低下・誤嚥・介護が必要な状態）も考えられますので、定期的な歯科受診や口腔体操を行いましょよう。

閉じこもり・物忘れ傾向・うつ傾向は、早めの対応が大切です。ご本人に限らず周囲の人が『なんとなくいつもと様子が違う』と感じたら、早めに相談機関、医療機関にご相談ください。

「転倒骨折予防講座」「健康講座」等を公民館などで開催していきますので、是非ご参加ください。