

# 今後地域に増えるフレイル・要支援高齢者

対策をとれば、「元の暮らし」に戻れる可能性があります！

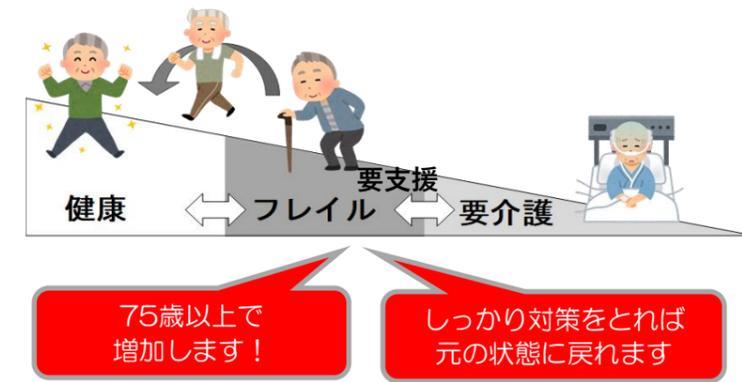


フレイルや要支援者は、高齢になって心身の機能が低下した状態で、そのままにしておくと、要介護状態になる可能性が高くなりますが、しっかり対策をとれば、元の状態に戻ることが可能です。（図1）

要支援者のほとんどの人は、身の周りの動作は自立しているが、買い物や掃除などの生活行為がしづらくなっており、外出の機会が減少しています（図2）。このため、ご近所や友人、趣味仲間との交流が少なくなり、地域や家庭での役割が失われてきます。

『周南市地域ケア会議』の結果からも分かるように、元の暮らしに戻るためには、生活の支援とあわせて、「したいこと」や「今できていること」が続けられるようなサポートが求められています。

（図1）健康から要介護に至る経過

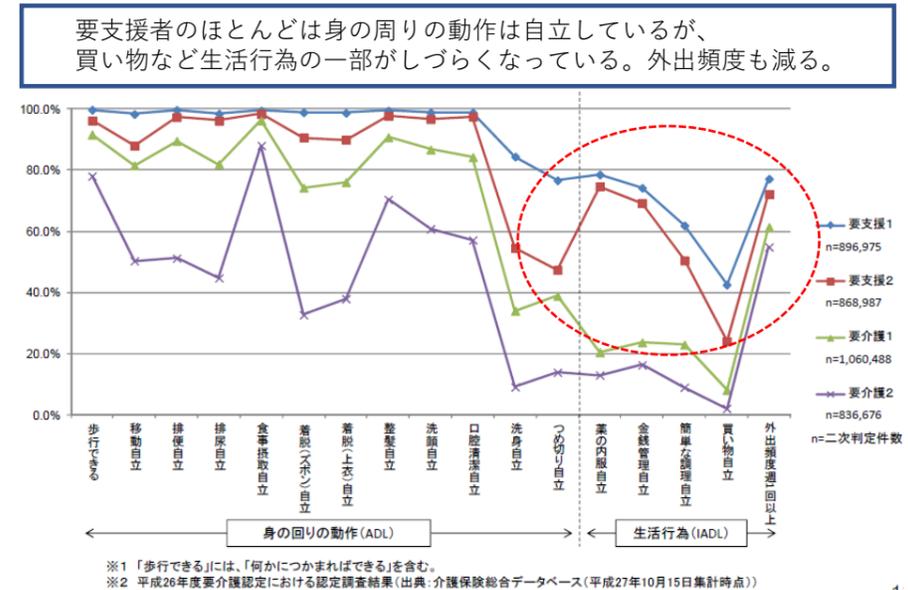


## フレイル・要支援者が感じていること、困っていること（令和3年度周南市介護予防・自立支援型地域ケア会議結果※1より）

- 80歳代男性**：腰痛のためにあまり動かなくなった。同居の家族には頼れず、地域の付き合いもない。孤立している。
- 90歳代女性**：屋外歩行ができなくなり、買い物や掃除に困る。日中は寝るかテレビを見て過ごし、楽しみもない。
- 70歳代男性**：病気のため、徐々に歩行ができなくなった。趣味の「囲碁」の場所に行けなくなったのが寂しい。
- 80歳代女性**：コロナでサロンや活動が休止となり、交流の場所がなくなった。生きがいや楽しみがない。
- 70歳代女性**：入退院を繰り返し、体力や筋力が低下。散歩などを動かすと言われるが、家族から「危ないから外に出ないように」と言われている。
- 80歳代女性**：独りでアパートの3階に住む。脳梗塞で退院後に、資源物のゴミ出しや物干し、外出に困っている。
- 70歳代女性**：足が弱らない様、散歩や買い物に歩いて行きたいが、今まで支援してくれた親族に頼れなくなった。
- 70歳代男性**：目の病気で、自家用車を運転できなくなり、外出が困難になった。自分で選んで買い物したい。

※1 周南市介護予防・自立支援型地域ケア会議：市内の要支援高齢者について、「元の暮らしに戻る」ために、介護・医療・福祉の専門職、関係者で検討する会議

（図2）要支援1～要介護2の認定調査結果



## 「元の暮らし」をめざすために・・・ 地域にあったらよいこと、必要なこと（令和3年度周南市介護予防・自立支援型地域ケア会議結果※1より）

<p><b>へ通の送迎</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>いきいき百歳体操会場までの送迎</li> <li>地区内の通いの場やサロンに、歩いて行くことが難しくなった人への送迎。</li> <li>「地域支え合い移動支援（訪問型サービスD）」※2の実施団体が増える。</li> </ul>	<p><b>付外き出添時の</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>受診の付き添い</li> <li>散歩や体操、趣味活動の場へ行くまでの道中の見守り</li> <li>一緒に歩いたり、出かけてくれるボランティア</li> <li>電動カーでの外出の付き添い</li> </ul>	<p><b>居場所</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>気軽に毎日体を動かせる場所（昼間のラジオ体操など）</li> <li>週1回の「いきいき百歳体操」をもっと増やす</li> <li>団地の中に集える場（常設カフェなど）</li> <li>男性が参加しやすいサロン活動</li> <li>比較的少人数の集まり</li> <li>自宅への出張カフェ（庭でも玄関先でも）</li> </ul>
<p><b>買物</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>買い物代行</li> <li>歩いて買い物に同行してくれるボランティア</li> <li>福祉施設などの送迎車両の空き時間を活用した買い物ツアー</li> </ul>	<p><b>の趣味助やけ活動</b></p> <p>下記のようなボランティア</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一人ではできないところサポートしてくれる</li> <li>外出できない人の自宅へ訪問し、趣味活動と一緒にやってくれる（囲碁、将棋、庭いじりなど）</li> <li>インターネットやオンラインゲームを教えてくれる</li> </ul>	<p><b>その他</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>地域の有償ボランティア『お助け隊』</li> <li>タクシーの乗り合いなど、低料金の受診や外出サポート</li> <li>道端への椅子の設置。（交流、活動の広がりが期待）</li> <li>家で作った野菜や果物の販売や交換会</li> </ul>

※2 地域支え合い移動支援（訪問型サービスD）  
 サロンや通いの場まで送迎する非営利法人や、地域の団体、ボランティアグループに対して市が保険料や燃料費の実費を補助する仕組み（R.3.10.31現在 登録団体なし）