

## 4 高齢者の健康づくり

### 現状と課題

高齢期は、定年退職や子どもの独立などを契機として、地域社会での役割や人間関係を築いていくなど、新たな生きがいを個々に見つけていく時期でもあります。

区内の65歳以上の高齢者は平成22年4月1日現在、約13万6千人で、高齢化率は約19.3%となっています。練馬区高齢者基礎調査（平成20年3月）によると、区内の高齢者の約8割は元気な方々です。（図 -1-4-1参照）

一方、介護保険の要支援・要介護認定者は約2万2千人となっています。（表 -1-4-1参照）介護を要する状況になったきっかけは脳血管疾患や高血圧、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病と、ひざや腰などの関節の痛みや骨折、認知症などの老年症候群<sup>\*29</sup>が大きな割合を占めています。（図 -1-4-2参照）生涯現役で充実した高齢期を送るためには、成人期から引き続き、生活習慣病の予防と早期発見・治療が重要です。

また、区民の主な死因第1位であるがんは、加齢により発症リスクが高まります。今後は高齢化の進行に伴い、がんによる死亡数は増加していくことが推測されます。そのため、がん検診の受診の意義や受診方法を高齢者にわかりやすい内容で周知し、がん検診の受診率向上に努めていくことが必要です。

生活習慣病対策に加え、高齢者の健康づくりの特色としては、身体虚弱、転倒、認知症、低栄養、口腔機能低下などの老年症候群に対応するための介護予防への取組が必要になってきます。介護予防の考え方は、まだ新しく、運動や口腔機能向上、認知症予防など多方面にわたります。これからも、高齢者にわかりやすく、興味を持てる方法で、普及啓発していく必要があります。

また、介護予防は、筋力向上といった体力的な側面だけではなく、最終的には、個々の新たな生きがい発見や社会参加を目指しています。高齢者が地域で主体的に活動することこそが、健康づくりにつながっていきます。高齢者がいきいきと過ごせるよう、身近なボランティア活動や趣味、生涯学習など、各々の心身状況などに応じた活動に気軽に参加できるような支援を充実させる必要があります。

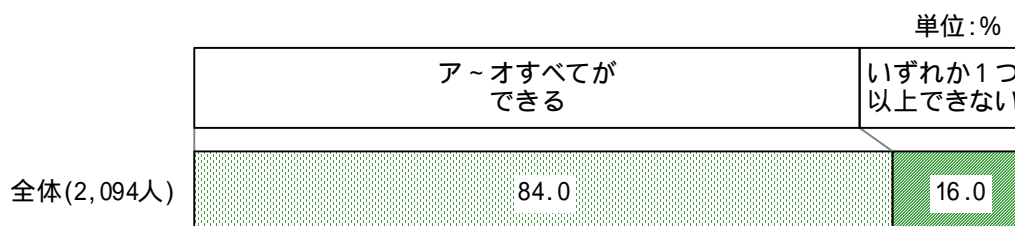
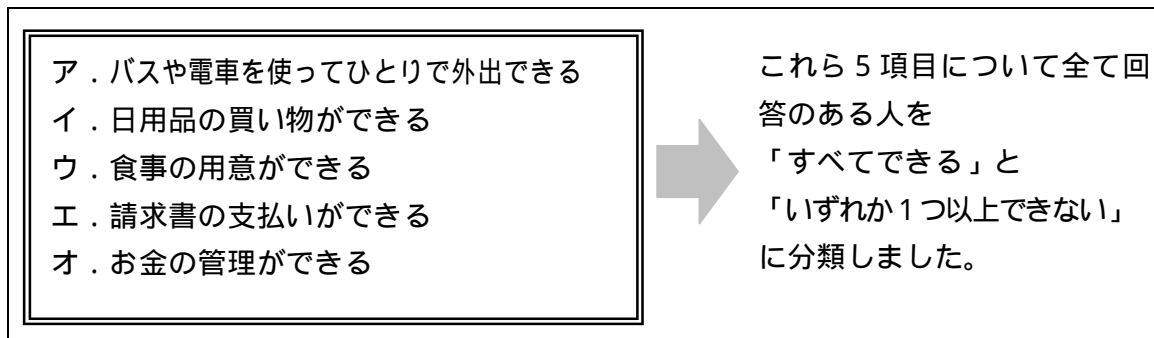
豊かで充実した人生を送るには、心身ともに健康な期間である「健康寿命」を延ばすことが大切になります。そのためには、日頃から「自分の健康は自分で守り、つくる」という生涯を通じた区民一人ひとりの健康づくりの意識と実践が必要です。高齢者の「健康寿命」の延伸のために、個人、地域、区が連携して、地域全体での健康づくりに取り組むことが重要です。

第3章 施策の推進  
生涯を通じた健康づくりの推進

図 -1-4-1 日常生活での自立状況

高齢者一般の日常生活における自立状況について、「ア～オのすべてができる」の割合は84.0%であり、8割以上の方が日常生活において自立しています。

《自立状況の分析》



(出典：「練馬区高齢者基礎調査」(平成20年3月))

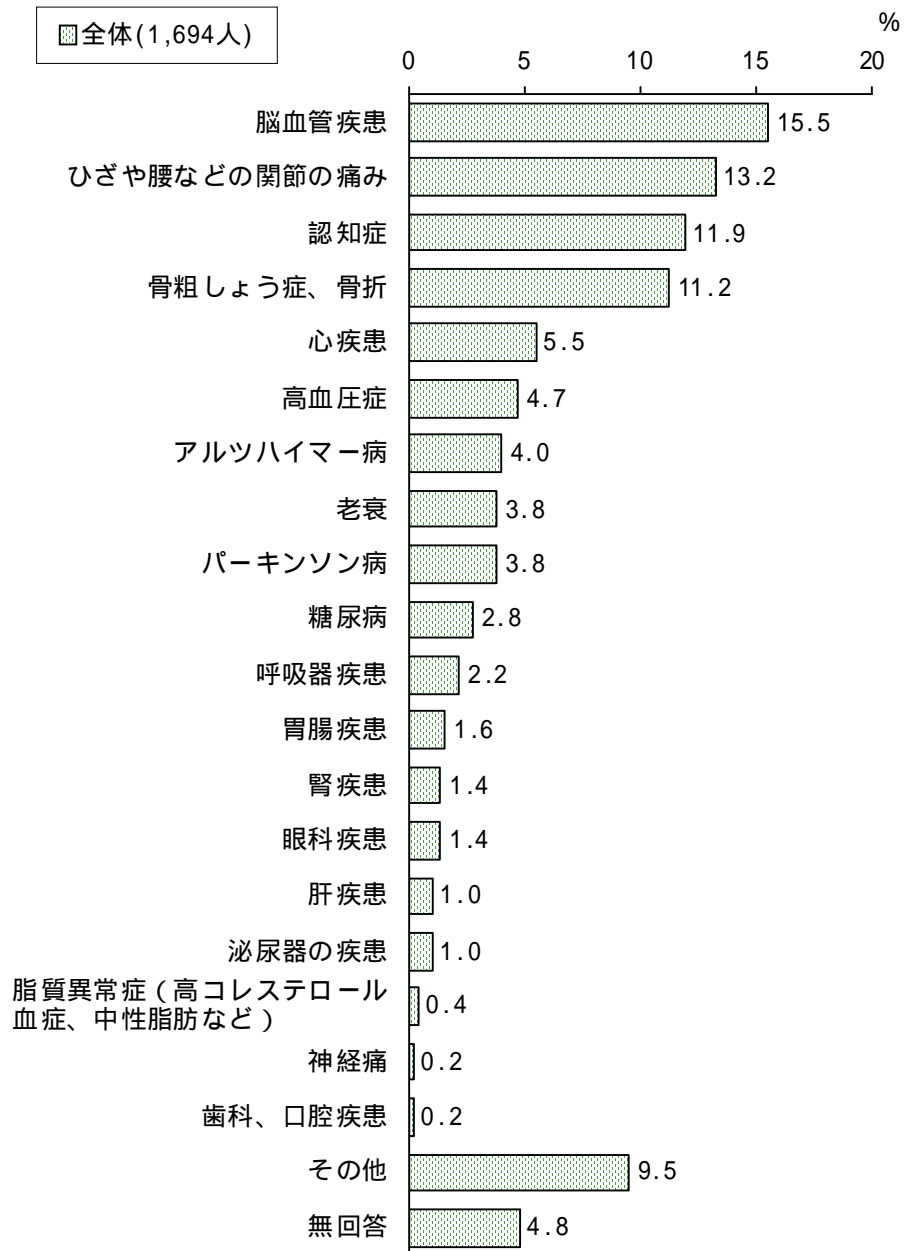
表 -1-4-1 第1号被保険者の要支援・要介護認定者数

(単位：人)

	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5	合計
平成19年度	1,087	2,320	3,722	4,010	3,017	2,976	2,244	19,376
	5.6%	12.0%	19.2%	20.7%	15.6%	15.4%	11.6%	100.0%
平成20年度	957	2,430	3,324	4,838	3,364	2,882	2,357	20,152
	4.7%	12.1%	16.5%	24.0%	16.7%	14.3%	11.7%	100.0%
平成21年度	1,366	2,415	3,685	5,215	3,593	3,169	2,647	22,090
	6.2%	10.9%	16.7%	23.6%	16.3%	14.3%	12.0%	100.0%

(出典：「練馬の介護保険」平成22年版)

図 -1-4-2 要介護になったきっかけ

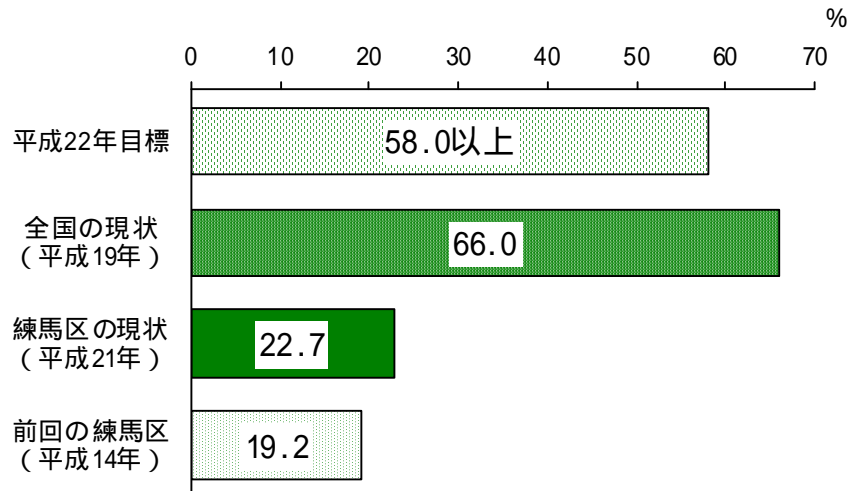


(出典：「練馬区高齢者基礎調査・介護サービス利用者調査」(平成20年3月))

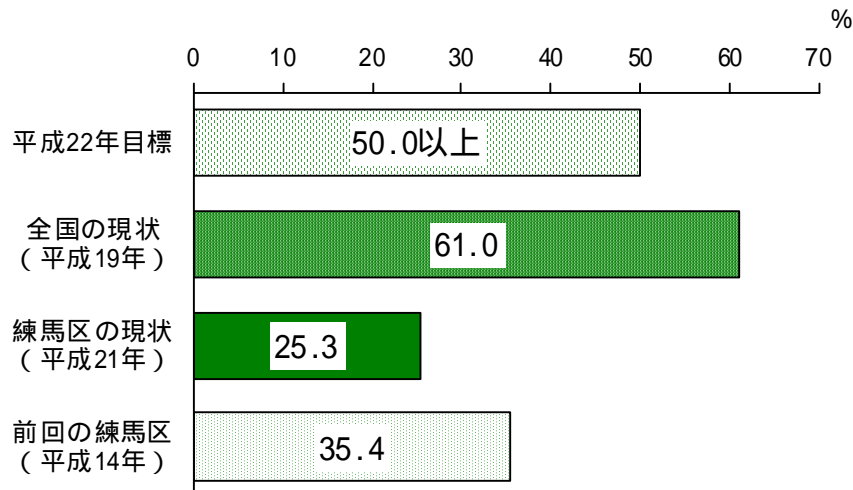
第3章 施策の推進  
生涯を通じた健康づくりの推進

図 -1-4-3 何らかの地域活動をしている者の増加

<男性>



<女性>



(出典:「平成21年度練馬区健康実態調査」)

60歳以上の人で、「ボランティアや趣味の会など、何らかの地域活動をしていますか」という質問に「している」と回答した人は、男性では22.7%、女性では25.3%となり、女性が男性を上回る結果となりました。また、前回数値と比べると、男性は上回っていますが、女性は下回る結果となっています。

ア 元気高齢者施策の充実

施策の方向性

平成18年4月、介護保険制度の改正により、高齢期であっても、介護が必要な状態にならず、いきいきとした生活を送ることを目的として、介護予防事業が創設されました。介護予防事業は、主に元気な高齢者のための一次予防事業と、要介護になるおそれのある高齢者のための二次予防事業で構成されています。

区では、介護予防事業への参加をきっかけとして、高齢者の生活がよりいきいきとしたものになるように、これまで一次・二次予防事業の充実に取り組んできました。

今後も、高齢者が参加しやすい事業体制やプログラムになるように努めます。そして、介護予防についての普及啓発に努めることにより、高齢者が主体的に介護予防に取り組む地域社会の実現を目指します。なお、二次予防事業の対象者の把握については、国の制度改正（平成22年8月）に伴い、必要な見直しを検討します。

重点事業

1

介護予防普及啓発事業（一次予防事業）

- ・介護予防まつり
- ・介護予防講座
- ・介護予防フェスティバル

（高齢社会対策課）

現状  
(22年度  
見込み)

意識して介護予防に取り組んでいる高齢者の割合  
43.6%

26年度目標に向けての考え方

介護予防全体についての総合的な普及啓発事業を通じて、介護予防に取り組む高齢者の増加を目指します。

目標  
(26年度)

意識して介護予防に取り組んでいる高齢者の割合  
50.0%

第3章 施策の推進  
生涯を通じた健康づくりの推進

主な事業

	事業名	事業概要	所管
1	介護予防事業 (二次予防事業)	要介護になるおそれのある高齢者を対象に、高齢者筋力向上トレーニング、転倒防止のための体力づくり教室、若さを保つ栄養教室（栄養改善事業）、しっかりかんで元気応援教室（口腔機能向上事業）、訪問型介護予防事業などを実施します。	高齢社会対策課
2	各団体、施設で実施される高齢者の健康増進に関する事業	健康増進に関する事業を高齢者センター・敬老館・敬老室および区立体育館などの施設、NPO法人などの団体で実施します。	高齢社会対策課
3	認知症予防事業	認知症予防に関する講演会の開催や、認知症予防推進員を高齢者団体などにミニ講座の講師として派遣します。また、地域活動の育成支援として、認知症予防に効果的な生活習慣を身につけることを目的とするプログラムの実施と、終了後の地域での継続した活動を支援します。さらに、地域に認知症予防を広める人材を育成するために、認知症予防推進員フォローアップ講座を実施します。	高齢社会対策課
4	65歳からの筋力アップ運動と骨量測定	自宅で簡単にできる筋力トレーニングやストレッチ体操を実施し、同時に骨量測定も行います。	保健相談所
5	健康応援講演会	脳卒中や高齢期に発生しやすい病気をテーマに、知識や予防法を学ぶ講演会を開催します。	保健相談所
6	口腔機能向上講演会	口腔機能の低下を防止するために「ねりま お口すっきり体操」の普及とともに、高齢者がいつまでも食事や会話を楽しみ、健康的に自立した生活が送れるように、歯と口の健康づくりのための講演会を開催します。	保健相談所

	事業名	事業概要	所管
7	お口の健康まつり (高齢者の歯と口の健康づくり)	「ねりま お口すっきり体操」の実演や、口の力を使ったゲームなど、歯と口の健康と介護予防について学べる事業を行います。	健康推進課
8	「ねりま お口すっきり体操」の普及事業	主に高齢者の口腔機能向上を目的につくられた「ねりま お口すっきり体操」を普及させるため、体操指導動画を区ホームページで配信、DVDなどの貸し出し、希望する団体への歯科衛生士の派遣による体操指導などを行います。	健康推進課 保健相談所

食育に関する「元気高齢者施策の充実」についての各種事業は、「Ⅱ 食育の推進 1 健全な食習慣の習得と心身の健康増進」(P.89～)に掲載しています。

### 【コラム】 ねりま お口すっきり体操



「ねりま お口すっきり体操」は、お口の周囲の筋肉をストレッチすることで食べ物を噛んで飲み込む、話をするという動作をなめらかに行うことができるようにするものです。

ここでは、体操の一部をご紹介します。



頬ふくらまし体操



舌体操



唾液腺マッサージ



#### 発声(パタカラ)

食べる、飲み込む力を強くする効果があります

イ 高齢者の健康診査・がん検診の充実

施策の方向性

糖尿病などの生活習慣病やがんを早期に発見し、必要に応じて医療につなげていくため、健康診査およびがん検診受診の意義や実施方法などの情報を、高齢者にもわかりやすい内容に充実するとともに、一層の受診率向上に努めます。

主な事業

	事業名	事業概要	所管
1	75歳 後期高齢者健康診査	75歳になる区民および後期高齢者医療保険加入の区民を対象に問診、理学的検査、血圧測定、検尿、血液検査、心電図検査、眼底検査、胸部エックス線撮影を実施します。	健康推進課

【その他の健康診査など】

各種がん検診、医療保険未加入者健康診査、肝炎ウイルス検査、眼科健康診査、成人歯科健康診査については「3 成人の健康づくり ア がん検診・健康診査などの充実」(P.59～)に掲載しています。



ウ 高齢者の社会参加の促進

施策の方向性

高齢者の豊かな経験と能力を地域社会に活かし、各自の生きがいづくりを通じて健康増進を図ります。

重点事業

1

高齢者センター・敬老館・敬老室の活用

高齢者センターを、介護予防の中心的な拠点として位置付け、筋力向上トレーニングなどの介護予防事業の充実を図ります。

また、敬老館・敬老室は、憩いとくつろぎの場の提供に加え、健康づくりや介護予防、社会参加支援のための事業の充実を図ります。

さらに多くの高齢者に利用していただくため、高齢者センターと敬老館・敬老室の連携を図り、地域の人材などを活用し魅力ある事業を実施します。

(高齢社会対策課)

現状  
(22年度  
見込み)

高齢者センターと敬老館・敬老室の個人利用登録者数  
19,500人



26年度目標に向けての考え方

高齢者センターと敬老館・敬老室の個人利用登録者数の増加を目指します。

目標  
(26年度)

高齢者センターと敬老館・敬老室の個人利用登録者数  
22,000人

### 第3章 施策の推進

#### 生涯を通じた健康づくりの推進

## 主な事業

	事業名	事業概要	所管
1	老人クラブへの支援	高齢者が身近な地域で社会奉仕や生きがい活動を行う場として、さらに、介護予防の担い手としての老人クラブや老人クラブ連合会の活動を支援します。	高齢社会対策課
2	高齢者サークル助成事業	高齢者が社会とのつながりを深め、生きがいを持っていきいきと過ごすために、社会参加やボランティア活動を促進します。高齢者サークルが行う、社会（地域）貢献活動事業について、経費の一部を助成します。	高齢社会対策課
3	シルバー人材センター支援事業	高齢者の豊かな経験と能力を活かし、健康増進や生きがいづくりのため、高齢者にふさわしい仕事を引き受け、個々の技能に応じた仕事を提供する公益団体の運営費を助成します。	高齢社会対策課
4	アクティブシニア <sup>※30</sup> 支援事業	60歳以上の区民を対象に、短期的な雇用、簡易な業務に係る雇用についての無料職業紹介・相談と情報提供を行います。	高齢社会対策課
5	高齢者向けホームページ「シニアナビねりま」	主に50歳以上の区民を対象として、社会参加に資する情報を集約した高齢者向けホームページにより多様な社会参加を支援します。	高齢社会対策課
6	寿大学	65歳以上の区民を対象に、専門家による講演やクラブ活動を通して、趣味や教養を身につける生涯学習講座です。開講式のほか、全4回の講演会と全5回のクラブ活動があります。	生涯学習課 (練馬公民館)
7	寿大学通信講座	区内に在住・在勤する60歳以上の方を対象に、書道・俳句の添削指導を毎月行います。また、講師が直接指導するスクーリング <sup>※31</sup> を春・秋・冬の3回実施、さらに書道受講者による書き初め展も開催します。	生涯学習課 (練馬公民館)

食育に関する「高齢者の社会参加の促進」についての各種事業は、「Ⅱ 食育の推進 1 健全な食習慣の習得と心身の健康増進」(P.89～)に掲載しています。