

# 目で見る都留市の健康VIII

## 老人編 その1

今年より三回にわたり、高齢者の健康について考えます。

### 着実に高齢化は進んでいる！

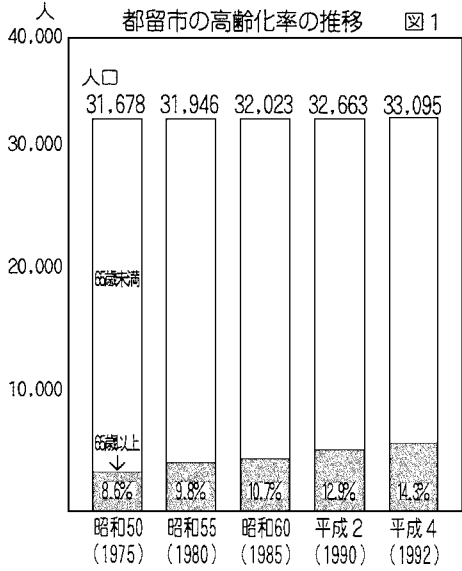
都留市の人口は昭和五十年から、ほぼ横バイですが六十五歳以上の人口は着実に増加の傾向にあり、平成四年度で一四・三％となっています。(図一) ちなみに、山梨県は、一五・六％、全国で一三・〇％(推計)となっています。

また、八十五歳以上の人は、六十五歳以上の人に対する割合で見ると昭和五十年で五％、平成四年度で七％と増えてきています。

次に、高齢者の体の様子を見てみると高血圧で病院に受診する事が多い様ですが、若い年代には見

られない筋肉や骨、関節の病気が増えてきているのが特徴的です。(図一)

筋肉や骨、関節の病気が、活動範囲を狭めたり、活動体力を衰えさせたりした結果、寝たきりの原因にもなります。



疾病別受診率の状況(平成5年5月) 図2

|      | 1位      | 2位      | 3位       | 4位       | 5位      |
|------|---------|---------|----------|----------|---------|
| 60歳代 | 高血圧<br> | 歯<br>   | 消化器<br>  | 筋・骨格<br> | 呼吸器<br> |
| 70歳代 | 高血圧<br> | 消化器<br> | 筋・骨格<br> | 歯<br>    | 目<br>   |
| 80歳代 | 高血圧<br> | 消化器<br> | 目<br>    | 筋・骨格<br> | 脳出血<br> |

### 元気で長生きするレシピ

1. 何事にもチャレンジ精神をもって！  
(自主活動・スポーツ・旅行など)
2. 学ぶことを習慣に！自分の目で見、耳で聞け！  
(老人クラブ・老人大学を活用して)
3. 本音を言える友をもとう
4. 家庭内の役割をなるべく多くもつ  
(家庭とのだんらんを)
5. 地域の催し物には積極的に参加を！  
(高齢者スポーツ教室など)

### もっともっと外に出よう！！

都留市の高齢者は健康的な生活を送っているのでしょうか。先にもお知らせした、高齢者生活体力測定の中の日常生活状況調査より、次のようなことがいえます。(資料1)

資料1

残念ながら、都留市の高齢者の方々は、健康的な生活を送っているとは、ちょっといいないようです。日常生活状況は、年をとってから寝たきりになるか否かを左右するといっても過言ではありません。

### 応援します！在宅ケア

都留市では5人の訪問看護婦が活躍しています

人生80年代の今、都留市でも例外にもれず高齢化の波は着実に押しよせています。いつまでも健康で、住み慣れた家で、家族に囲まれて過ごすことは誰もが望むことです。しかし、病気や老化のために介護が必要となる場合が少なからずあります。そんなお年寄りを介護している家族の皆さんを訪問看護婦が応援します。



介護でお悩みの皆さん、気軽にご相談ください。

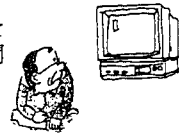
問合先 保健環境課  
健康管理係

1. 健康や体力維持のために日常生活の中で積極的に体を動かすことが少ない

日頃から運動やスポーツをあまりしていない



テレビを見る時間が長い



2. 趣味のグループ活動や奉仕活動など地域の中での活動が少ない

趣味や稽古ごとをあまりしない



奉仕活動へは消極的



3. 成人病検診など 受診する人が少ない