

高齢期の 快適な生活を目指して

～掃除が楽に感じるからだづくり～





1. 介護予防とは※¹

- 加齢と疾病による障害が原因で訪れる
「できなくなる時期」を可能な限り先送りにし
「できる」自分の時期を維持すること



2. 札幌市における高齢化率と要介護認定

△ 高齢化率は、全国平均よりやや低め

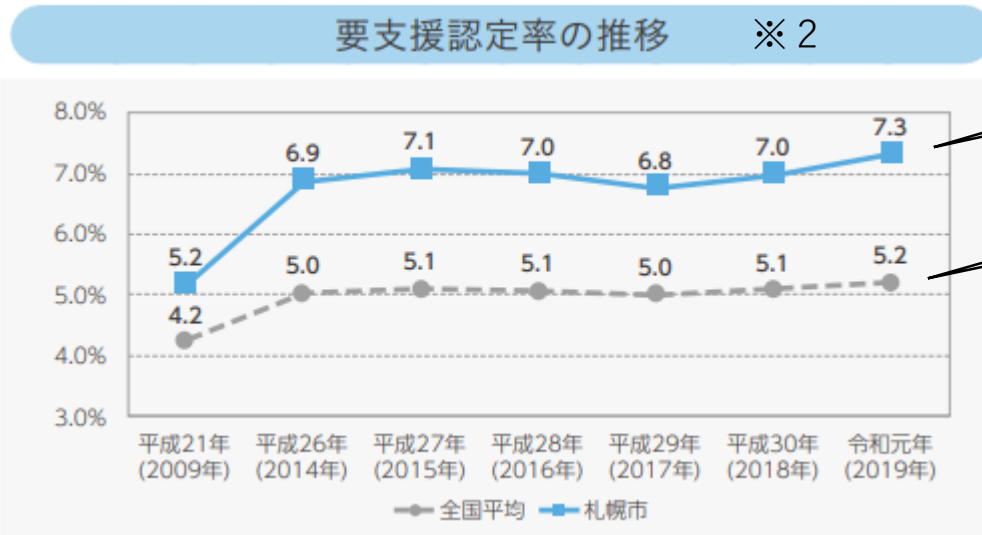
札幌市でも高齢化は着実に進んできており、現在65歳以上の高齢者一人に対して、支える世代の人数は3.6人となっています。

令和4年（2021年）2月1日現在の札幌市の65歳以上の高齢者は540,613人であり、高齢化率は27.6%と**全国平均よりは低めの推移**で

す。
△ 高齢化率は低めも、要介護等認定率は、全国平均より高い

	高齢化率
全国平均	28.9%
札幌市	27.6%

(R2.10)



札幌

全国

	要介護認定率
全国平均	18.5%
札幌市	20.8%

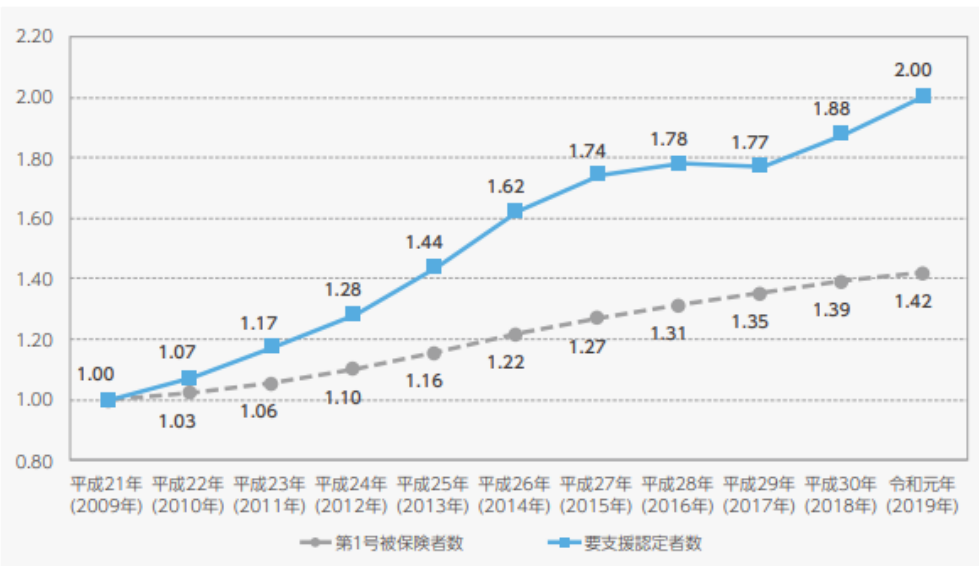
※2 資料:厚生労働省「介護保険事業状況報告」、札幌市保健福祉局

3. 要介護認定者の傾向

※札幌市福祉計画2021より抜粋

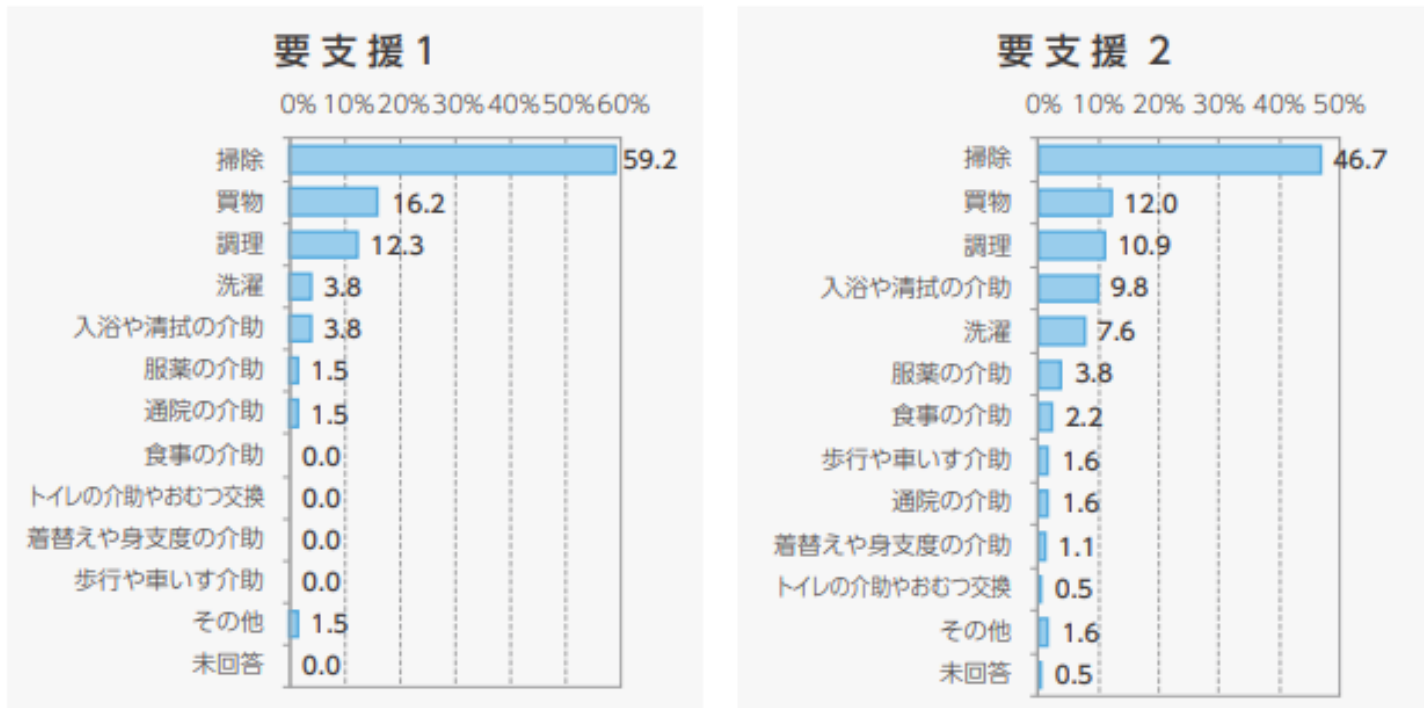


第1号被保険者数と要支援認定者数の増加率の比較
(平成21年度(2009年度)を1としたときの指数)



△ 第1号被保険者数（65歳以上高齢者数）と要支援認定者数の増加率を比較すると **要支援認定者が大きく増加**

訪問介護相当型サービス（ホームヘルプサービス）の利用状況

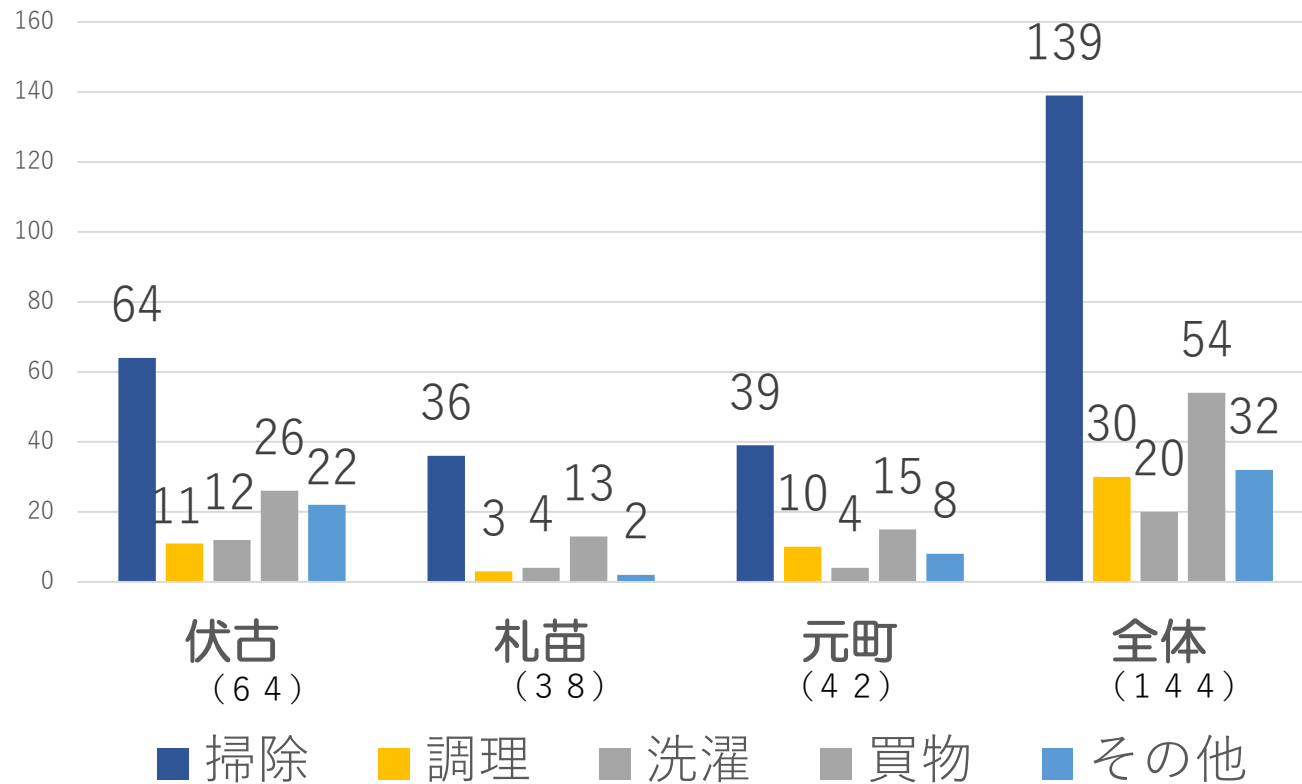


△ **訪問介護相当型サービス（ホームヘルプサービス）の利用状況**
要支援1、2ともに「掃除」が最も多く、次いで「買物」「調理」となっており、生活援助の利用が多いことが分かります。



4. 訪問介護利用状況（当センター-R2.10）

支援内容(重複有)



- ・調査人数：144名
- ・伏古地区は10月訪問介護利用者の100%が「掃除支援」を依頼していた。
- ・元町・札苗地区でも「掃除支援」が90%以上を占めていた。

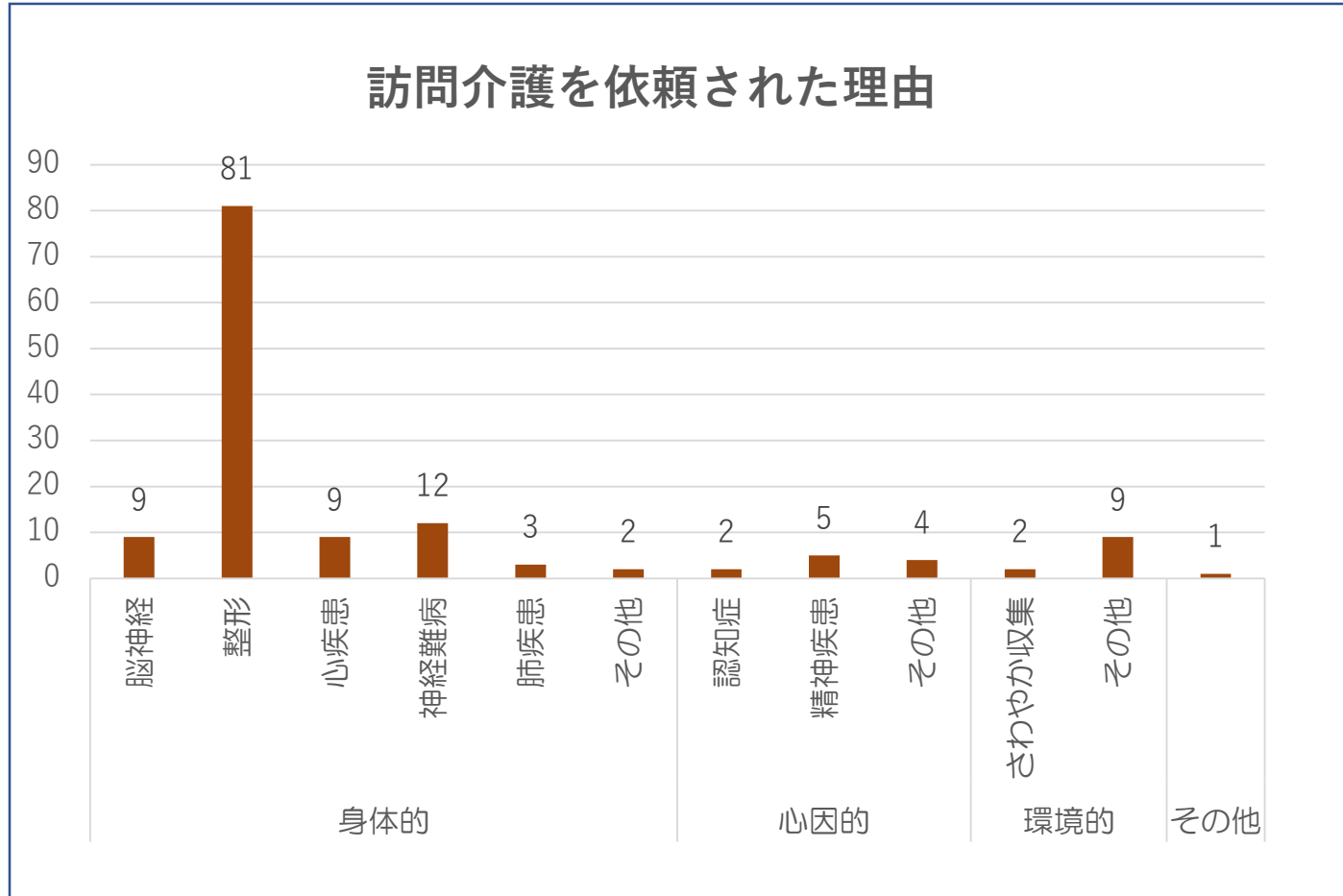
【依頼割合が高い項目】

- 1位 掃除支援
- 2位 買い物
- 3位 洗濯



5. 訪問介護の依頼理由

(当センター—R2.10)



- ・ 訪問介護（ヘルパー）の依頼理由でもっとも多いのが身体的な理由だった。そのうち、**整形疾患が81%**を占めた。
- ・ 買い物先が遠く、買い物を依頼したいという方が、地区限定が多かった。
- ・ 「その他」として、屋内ゴミの蓄積により、周囲からの相談があったケースが含まれる。
- ・ 「ゴミだし」のみが本人の困りごとで、「札幌市さわやか収集」を依頼するためという理由が少数存在した。



6. 掃除ができなくなる原因

1) 身体が硬くなる

身体が硬くなると、腕を伸ばしたり身体をひねったりすることが難しくなり、バランスの低下や痛みの出現にもつながります。そのため、高いところや遠くに手を伸ばしたり、かがむという掃除に必要な動作が大変になってきます。

2) 筋力が低下する

自分の身体を支えるための力はもちろんのこと、掃除機をかけたり浴槽を磨くためには筋力が必要です。筋力が弱くなることでふらついてしまったり、掃除道具を長時間持てなくなる・ふき取りに力が入らない雑巾をしぼれない、というようなことが起きてきます。

3) バランスが悪くなる

立ち姿勢で行う掃除の場合は、物を持って歩く、姿勢の変化や方向転換などの場面で安定感が大切です。

※バランスの悪さは、身体の硬さや筋力低下の影響が大きいです。めまいが続いていたり、身体の傾きが分からなくなる場合は、病院で診てもらった方がよいかもしれません。



4) 体力・持久力が低下する

掃除をするには体力が必要です。掃除機かけは、ラジオ体操を10分行う動作と同じ活動強度になります。掃除機かけの姿勢や使う筋肉を意識した動きをしていくことで、体操以上の効果が期待できます。

5) 痛みがある

掃除をするのが大変と感じる方の中には、膝や腰等の痛みがある方が多いです。運動不足の影響で筋力が衰えたり、硬くなったりすることで、痛みが出てきたり悪化する場合があります。

6) おっくう（精神的負担）

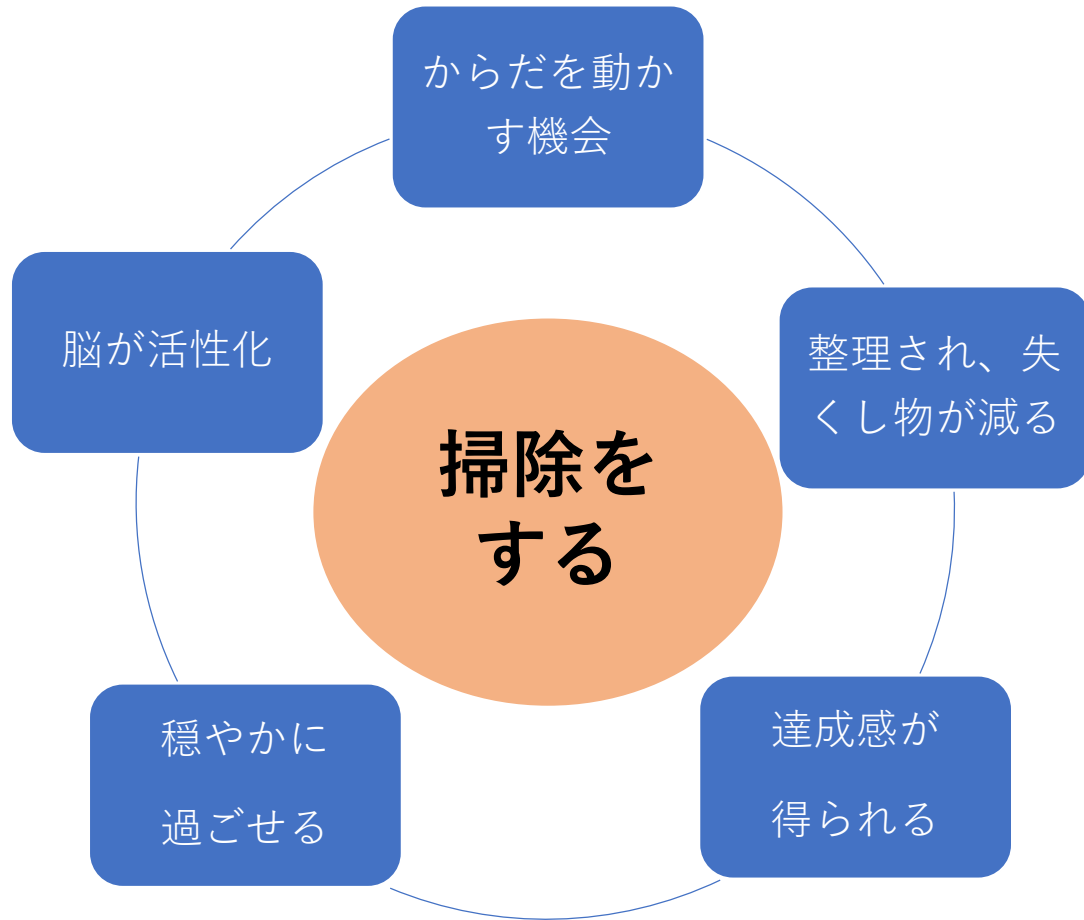
身体の痛みや体力の低下から負担感が増えると精神的な負担度も上がります。また認知機能の低下により意欲の低下を引き起こすこともあります。

また、お部屋の状態は、精神状態を表すバロメーターとも言われ、きれいな状態を維持できることは精神的にもよい影響をもたらします。

★掃除ができなくなる原因はいくつかありますが、その中でも

「筋力不足」と「体力や持久力」「身体の硬さ」「気分の改善」は、体操等で**改善が期待できます。**

7、掃除は「生活の好循環」につながります



片づけや掃除等が定期的に行えることで体を動かす機会にもなります。精神的にも良い効果があり、**生活の好循環**が生まれてきます。

