



フレイル状態調査 結果のお知らせ

■問い合わせ 介護保険課 ☎ 23-3226

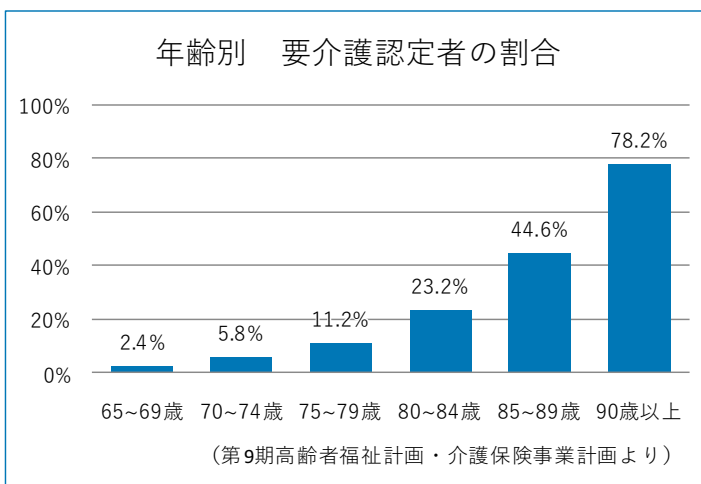
フレイルとは、加齢により心身機能が低下した虚弱状態のことで、健康な状態と要介護状態の間に位置します。しかし、早期に適切な介入を行うことで、健康な状態に戻ることも可能です。今回、安来市におけるフレイルの実態について調査を行いましたので、その結果をお知らせします。

■調査実施の背景

安来市の要介護認定者数は、2,894人（令和5年9月）であり、近年大きな変動はありません。

年齢別に要介護認定者の割合を見ると、年齢が上がるにつれて上昇しており、85～89歳では44.6%、90歳以上では78.2%に達しています。

今後、75歳以上の人口がピークを迎えることが予想されています。フレイルの早期発見や要介護状態の予防に役立てるため、安来市内の後期高齢者を対象にフレイルの全数調査を行いました。



■調査結果について

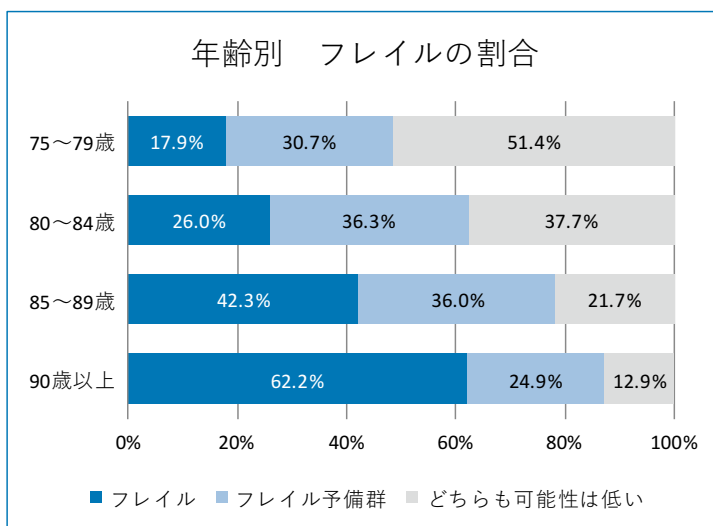
令和6年9月に市内に居住する介護保険の認定を受けていない75歳以上の人5,881人を対象に「基本チェックリスト」を送付し、4,091人から回答がありました（回収率69.6%）。回答者の人へは個別結果とフレイルに関する啓発ちらしをお送りしています。

○2人に1人がフレイルに

年齢が上がるにつれ、フレイル（フレイル予備群を含む）の割合が増え、要介護認定を受けていない人のうち、75～79歳では48.6%、90歳以上になると87.1%がフレイルの疑いがあるという結果でした。75歳以上になると2人に1人がフレイルの可能性があり、だれもが自分ごととして考え、フレイル予防に取り組む必要があります。

○回答の傾向は？

回答を項目別に分析すると「物忘れ」「閉じこもり」「うつ傾向」「運動機能低下」において多くの人がフレイル傾向にあり、4人に1人が当てはまる結果となりました。



■フレイル予防のためには

フレイル予防には、日常的な運動、栄養バランスの取れた食事、社会参加が重要です。今回の調査で「閉じこもり」「うつ傾向」でフレイル傾向の人が多かったことから、特に社会的なつながりを維持することは大切です。積極的に外出したり、地域の活動などへ参加したりするようにしましょう。