

平成 30 年 3 月号挟み込み（介護保険）読者アンケート結果

【よかった点】

- ・高齢になり健康面で筋力や心身の活力に意識が高まりつつある。(69 歳女性)
- ・自分自身もその年齢になったので参考になった。(54 歳女性)
- ・メタボについてよく話題に出るが 65 歳からはフレイル予防というのは目新しいトピック
ス。(65 歳男性)
- ・6 年前に夫の転勤に伴って神戸市に引っ越してきました。夫は洲本市、私は伊丹市出身な
ので憧れの神戸住まいでしたが、震災を経験していないので、グループに入って深い付き
合いがためらわれます。子育ても終わったので、今年こそ何かにチャレンジしたく、じっ
くり読ませてもらいました。(53 歳女性)
- ・タイトルが分かりやすく納得させられました。まだまだ若いと思いがちな私にとってこ
れからの人生の指針になります。社会参加の方法も大変分かりやすく、とっつきやすいで
す。(57 歳女性)
- ・フレイルという言葉を知ることができたし、栄養面、社会参加、体を動かすこと
が重要で、それぞれ趣味を生かしたり有意義にシニアライフを築いていくことがとても大
切であることを知りました。保存版で置いておくことにしました。(67 歳女性)
- ・あなたはどんなタイプ？と 5 種類に分けており、自分にも当てはまる箇所を見つけるこ
とができたように思います。(79 歳女性)
- ・自分も考える年齢になってきたから、じっくり読むようになった。(57 歳女性)
- ・年齢的に生き生きシニアライフを目指しています。(66 歳女性)
- ・ひざが痛く思うように運動ができず困っています。栄養のバランス、身体活動、社会参
加に見つけていけますように。(62 歳女性)
- ・平均寿命の延伸がどこまで伸びるのかな、と思いました。シルバー人材の年齢を上げて、
誰でも入って活動ができる職種を増やしたらと思いました。(49 歳女性)
- ・具体的で分かりやすかった。(56 歳男性)
- ・自分が何ができるか、年齢に合った生活の過ごし方の参考となった。(64 歳女性)
- ・何かないかと楽しみを探しています。(67 歳女性)
- ・自身が 60 歳を過ぎ、今後の生き方を考え始めたので。(61 歳女性)
- ・この記事を見て、社会参加したくなった。(75 歳男性)
- ・子育てが落ち着いたら何かしてみたい。(46 歳女性)
- ・シニア世代に突入していく自分にとってはいきいきシニアライフの特集に興味を持ちま
した。(58 歳男性)
- ・月 1 回の集いの場のボランティアをしているのですが、参加者一人ひとりが自分の足で
その場に集まることができることが基本で、みんなで楽しくお茶しています。(67 歳女性)
- ・たとえば女性が外に出られない理由に「自活できない男性の世話」があるのでは。根本
をみないと解決しないと思います。(55 歳女性)

- ・自分の気持ちを安心させてくれたため。(48 歳男性)
- ・フレイルという言葉に惹かれて。(68 歳女性)
- ・近所に友達をつくりたい。(86 歳男性)
- ・今年71歳になります。健康のことにはいつも気にしています。「あなたはどんなタイプ？」の記事に家のまわりに付き合いが無く毎日体を動かしたいと思いながら過ごしています。
- ①～⑤の各活動をしているのを全く知りませんでした。(70 歳女性)
- ・タイプごとにチェックをできた。(77 歳男性)
- ・高齢化が進む中で自身も含めてどう健康寿命を延ばせるか考えています。(66 歳女性)
- ・自分のしたいことが分かりました。(69 歳女性)
- ・フレイルの言葉の意味が分かって、今からでも気をつけようと思った。(50 歳女性)
- ・平均寿命と健康寿命で健康寿命を延ばす取り組みに関心を持ちました。(72 歳男性)
- ・今の自分にぴったり合っている。(72 歳男性)
- ・5項目、それぞれ多少なりとも実践しているので、自分を誉めてあげたい気分です。80を半ば過ぎましたが、市実施健診以外はお医者に無縁で若い友人に囲まれ快適な毎日を過ごしています。これも広報紙の情報を利用し、社会参加しているおかげかと感謝しています。(85 歳女性)
- ・70歳を前に自分自身の今後の生活プランを考えるきっかけになった。(69 歳女性)
- ・何かしなければと思っているけど、どういう方法があるのかと思っていたときだったので。(45 歳女性)
- ・常に健康寿命を長く保ちたいと思っています。(64 歳女性)
- ・8年後の介護保険料基準月額が9400円になる見込みであること、フレイル対策により、それが抑制できると知り、自分自身のやるべき事をその具体的な金額により、実感できたから。(66 歳女性)
- ・フレイルという言葉が新鮮。(51 歳男性)
- ・フレイルという単語を初めて知りました。私は今年で還暦です。3つの柱で踏ん張ります！(59 歳男性)
- ・健康寿命を延ばしたいから。(53 歳女性)
- ・年齢的に更年期障害、体の衰えについて考えることが多くなったからです。(48 歳女性)
- ・“健康寿命”の実情とその延伸が介護保険料の抑制に繋がるということがよく理解できた。(68 歳男性)
- ・まだ61歳ですが、健康寿命は、気になります。あなたは、どんなタイプ？もじっくり読みました。(61 歳男性)
- ・あなたに合った活動は？で①～⑤の体験談と活動場所を知ることができて今後の参考になった。(58 歳女性)
- ・社会参加の様々なカタチから、興味のあることをチェックして、自分のあった活動のヒントが得られた。(68 歳男性)
- ・フレイルという概念を初めて知った。また、その対策をすることが出来て参考になった。(63 歳男性)

・健康寿命を伸ばすためには色々な面からの関わりが必要ですよね。

私は、骨粗鬆症リエゾンマネージャーという資格を取りまして、骨粗鬆症による骨折を予防することで健康寿命を伸ばすことが出来るということを学び、今は職場(病院)で患者さんに伝えていっているところです。骨粗鬆症は「年をとると仕方ない」と思われがちな病気ですが、骨粗鬆症による骨折リスクや骨折の連鎖のリスクは高く、骨折後の医療介護費用だけでなく自立した日常生活を送ることも難しくなってしまいます。

ですが、骨粗鬆症の治療率は低い現状で、いつの間にか骨折をおこしている人も少なくありません。少子高齢化社会の中で経費削減だけでなく、高齢者の方に元気に長生きして頂くことは大きな課題だと思います。今は病院で1人1人に伝える事しか出来ていませんが、地域社会の場で講習などを開き、まとめて沢山の方に知識を提供出来る場があれば、、と思いますので、実際にそういう講演を開ける場の提供や開催が行われると良いと思います。骨粗鬆症の予防は子供から高齢者まで、全ての方に必要で、大切なことだと思っています。

(35 歳女性)

・今年で 65 才、会社との再雇用契約が切れるので、この記事を見て改めて身の振り方を考えました。(64 歳男性)

・フレイル対策について今後も紙面を割いてください。(70 歳女性)

【改善すべき点】

- ・よく読んだが、もうひとつ理解しにくかった。(68 歳女性)
- ・簡単なストレッチ方法や体に良いレシピを載せてもいいかな、と思いました。(27 歳女性)
- ・具体的にどういう施策をしているか、市民の利用方法についての記載がない。(65 歳男性)
- ・フレイルという語句は聞きなれない。それほど一般人に分かるよう医師が説明しているものなのか。(83 歳女性)
- ・分かりにくい (46 歳女性)
- ・あなたに合った活動は？のところ、個人の感想より具体的な活動と連絡先を載せていただいた方がやってみよう！がすぐ行動に近づくのではないのでしょうか。(61 歳女性)
- ・分かったような分からなかったような。たとえば年齢での目標値のようなものがあれば、自分はここが足りないから気をつけようとか思えるのになと思いました。(58 歳女性)
- ・具体的な数字で示してほしい (64 歳男性)
- ・表現方が今一つわかりにくかったです!! 対比図のような方がよかったですと思います。(58 歳女性)
- ・私の場合、(4) 地域の子供たちのために何かしたい (5) 特技、経験を活かして仕事 (講師) がしたい。仕事 (講師) で地域に貢献したいにチェックしましたが、その実現のために具体的に相談できる施設などの紹介がなく「梯子を外された」感じです。私の想いは特殊でしょうか？神戸総合コールセンターでアドバイスいただけるのでしょうか？市内観光の案内所では？ (68 歳男性)
- ・平均寿命と健康寿命について→状況は良いが、健康寿命を伸ばすにはどのような事をするのか、具体的にどの様な運動、高齢者が何処で体力維持などのトレーニングをしたらよいのか記載してほしい。(79 歳男性)