

「がんばれ日本」「がんばろう日本国」…その8

市川治療室 No.280.2011.11

高齢（65歳以上）の方のうち、「元気で自立した生活」が可能な状態の方（介護保険を利用しないで生活可能な方）は全体の75%~80%といわれています。

ただそのグループに属する方々の中でも介護とは全く無縁なほど元気な方もいれば反対にその必要が近づいている方もいます。

介護が必要になりやすい状態＝自立した生活が困難になりつつ状態の方々を「虚弱高齢者」（別名で特定高齢者・二次予防対象者）という言葉で表すこともあります。

以下は全国の高齢者（5717名）を20年追跡調査した研究発表からです。生活機能とはADLやIADLを意味します。

男性高齢者の場合

11%は自立度が高く大変元気に生活されていますが、70%は70歳過ぎから徐々に19%は70歳頃から急激に生活機能が低下します。

女性高齢者の場合

75歳あたりから徐々に生活機能が低下し始める方が88%、65歳から70歳あたりで急激に生活機能が低下しその後は低レベルで過します。

「日本版虚弱指標」（15項目）で自分が虚弱状態か否かを客観的に知ることができます。

- 1・一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか？ …「はい」で該当
- 2・食事の支度など家の中で決まった役割・仕事はありますか？ …「ない」で該当
- 3・普段、仕事、買い物、散歩、通院などで外出する頻度はどれくらいですか？
…1週間に2~3回以下の外出は「はい」に該当
- 4・外出するにあたっては、どなたかの介護が必要ですか？ …「はい」で該当
- 5・親しくお話しできる近所の人はいいますか？ …「いない」で該当
- 6・この一年間に転んだ事がありますか？ …「はい」で該当
- 7・1キロ程度の距離を続けて歩くことができますか？ …「できない」で該当
- 8・この一年間に入院したことがありますか？ …「はい」で該当
- 9・家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか？ …「はい」で該当
- 10・転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか？ …「はい」で該当
- 11・最近食欲がありますか？ …「ない」で該当
- 12・現在、どれくらいのものが噛めますか？ …「たいていの物が噛めない」で該当
- 13・この半年間に3キロ以上の体重減少がありましたか？ …「はい」で該当
- 14・一日に5種類以上の薬を飲んでいませんか？ …「はい」で該当
- 15・この半年間に、以前に比べて身体の筋肉や脂質がおちてきたと思いますか？ …「はい」で該当

各質問への回答で、該当部分を合計して4点以上を「虚弱」とします。さて、貴方はいかがでしたか？