

(8) 地域の通いの場への参加状況

【設問】 いこまいか教室以外の通いの場へ参加していますか。

	男性	女性	合計
参加している	20.6%	45.2%	41.0%
参加していない	69.1%	40.7%	45.8%

	通いの場		人数	合計		通いの場		人数	合計			
	運動	文化				運動	文化					
運動	グランドゴルフ		21	96 (67.6%)	文化	サロン(寿会・女性の会含む)		30	84 (59.1%)			
	健康体操		16			チャレンジ教室		13				
	セラバンド		16			カラオケ		9				
	やろまいか教室		13			麻雀		7				
	エアロビ・アクロビ		5			絵手紙教室		3				
	カーブス・フィットネス		5			オカリナ教室		3				
	ストレッチ教室		3			書道教室		3				
	卓球		3			地域のカフェ		3				
	民踊・ダンス		3			夜周り、子どもの見守り		3				
	自彊術		2			アレンジフラワー教室		2				
	その他(太極拳・ヨガなど)		9			その他(手芸・囲碁など)		8				
	総計							総計		180		

最も多かったのは「グランドゴルフ」が21名で、次に健康体操16名であった。健康体操の中には、介護予防事業である「やろまいか教室」や健康づくりリーダーの「セラバンド教室」があった。

文化的な活動としては、「地域のサロン」が30名と最も多かった。次に、介護予防事業である「チャレンジ教室」が13名であった。

(9) スマートフォンの所持率

年齢	いこまいか教室参加者					総務省
	参加者	男	女	合計	%	%
60～64	4	1	3	4	100%	84.8%
65～69	10	1	7	8	80%	74.2%
70～74	59	7	41	48	81.4%	60.5%
75～79	112	16	69	85	75.9%	42.4%
80以上	188	23	75	98	52.1%	19.2%

教室参加者373名中243名(65.1%)の方がスマートフォンを所持しており、男性の方が女性より所持している方が多かった。

さらに、総務省令和3年通信利用動向調査と比較したところ全ての年齢層において、スマートフォンの所持率が高かった。

5 まとめ

今回アンケートを実施した結果、次の事項を把握することができた。

① 教室参加者の約9割が何らかのフレイルの恐れがある項目に該当した。

⇒ 項目別で見ると、「運動・転倒」「口腔機能」「認知機能」が高い割合であり、これは前回の調査の結果より高くなっている。これらの項目に関しては、各教室で強化して取り組んでいる。

② 教室が貴重な外出の機会や地域とのつながりに重要な役目を果たしている。

⇒ いこまいか教室以外の通いの場については、男性で約 2 割、女性は約 4 割以上が参加していた。男性の約 7 割、女性の約 4 割が他の通いの場へ出かける機会が無いといえるため、いこまいか教室が社会参加に繋がる重要な通いの場となっている。

③ スマートフォンの所持率・利用率が高く、デジタル機器やソーシャルメディアへの関心が高い。

⇒ 総務省通信利用動向調査と比較し全ての年齢層でスマホの所持率が高かった。一部ではあるが、教室の参加者同士のコミュニケーションツールの一つとして利用されている。

【参考】フレイルアンケート調査項目

番号	類型名	質 問	回 答
1	①健康状態	あなたの健康状態はいかがですか	1. よい 2. まあよい 3. ふつう 4. あまりよくない 5. よくない
2	②心の健康状態	毎日の生活に満足していますか	1. 満足 2. やや満足 3. やや不満 4. 不満
3	③食習慣	1日3食きちんと食べていますか	1. はい 2. いいえ
4	④口腔機能	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	1. はい 2. いいえ
5		お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい 2. いいえ
6		歯磨き（入れ歯の手入れ）を毎日していますか	1. はい 2. いいえ
7	⑤体重変化	6カ月間で2～3Kg以上の体重減少がありましたか	1. はい 2. いいえ
8	⑥運動・転倒	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	1. はい 2. いいえ
9		この1年間に転んだことはありますか	1. はい 2. いいえ
10		ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	1. はい 2. いいえ
11	⑦認知機能	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われますか	1. はい 2. いいえ
12		今日が何月何日か分からない時がありますか	1. はい 2. いいえ
13		以前はあった関心や興味が失われた	1. はい 2. いいえ
14		ささいなことで怒りっぽくなった	1. はい 2. いいえ
15	⑧喫煙	あなたはたばこを吸いますか	1. 吸っている 2. 吸っていない 3. やめた
16	⑨社会参加	週に1回以上は外出していますか	1. はい 2. いいえ
17		ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	1. はい 2. いいえ
18	⑩ソーシャルサポート	体調が悪い時に、身近に相談できる人がいますか	1. はい 2. いいえ