

こんにちは 在宅介護支援センター です

◆来所・有線電話相談
月曜日～金曜日 8:30～17:00
有線 8200

◆電話相談（24時間対応）
電話 62-8200
尚、お急ぎでない方は、出来るだけ平日の昼間をお願いします。

高齢者から学ぶ「元気で長生きの秘訣！」

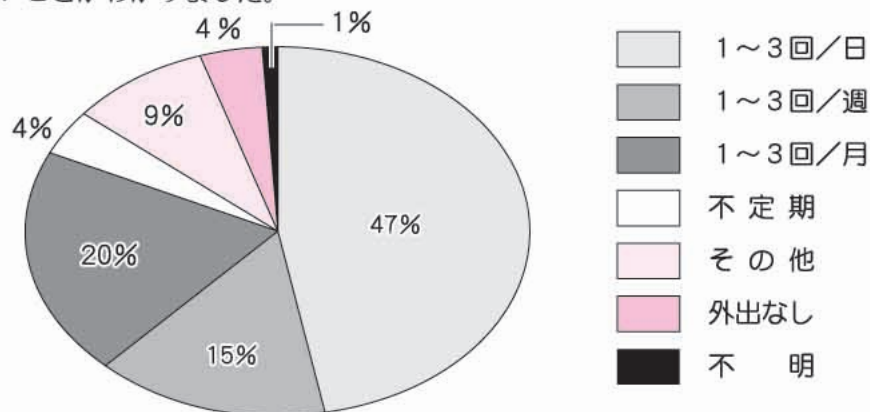
～富士見町90歳以上自立高齢者実態把握調査より～

今月も引き続き、実態把握調査の結果より把握できました「長生きの秘訣」について報告します。
在宅介護支援センターと保健福祉課介護高齢者係では、昨年の8月から12月にかけて、町内在住の90歳以上自立高齢者（介護保険非該当者）75人（男性29人・女性46人）の実態把握調査を実施しました。その結果をもとに今回は、外出頻度及び性格特性について報告します。

シリーズ③ — 富士見町の高齢者の状況 —

- 外出頻度の割合は、1～3回/日以上外出する人は全体の47%であり、この数値は、東京都老人総合研究所資料の85歳以上の外出頻度を約6%上回っています。
逆に、外出なしや1～3回/月の比較的閉じこもりがちの人は24%もいましたが、東京都の32.1%と比較すると約8%も少ないことがわかりました。

外出頻度の割合

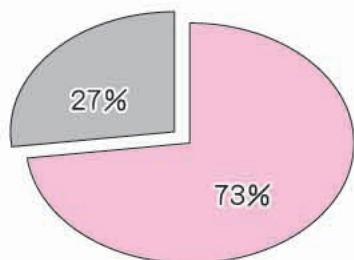


東京都の85歳以上の外出頻度の割合

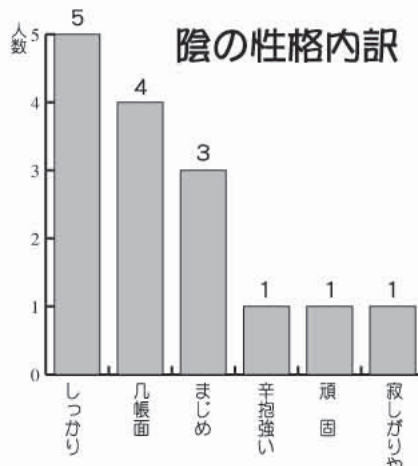


- 性格特性については、本人たちの自己評価に基づいて分析しました。
それによると、大きく陰（マイナス）の性格と陽（プラス）の性格に分類することができ、全体の73%が陽（プラス）思考の性格でした。
つまり、「しっかり・几帳面」の性格よりも、「おだやか・温厚」といった性格のほうが圧倒的に多く、プラス思考の性格は長生きに影響する傾向がわかりました。

性格特性



陽の性格 陰の性格



気持ちをおだやかに明るく保ち、積極的に外出することが長生きの秘訣のようです。