

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～

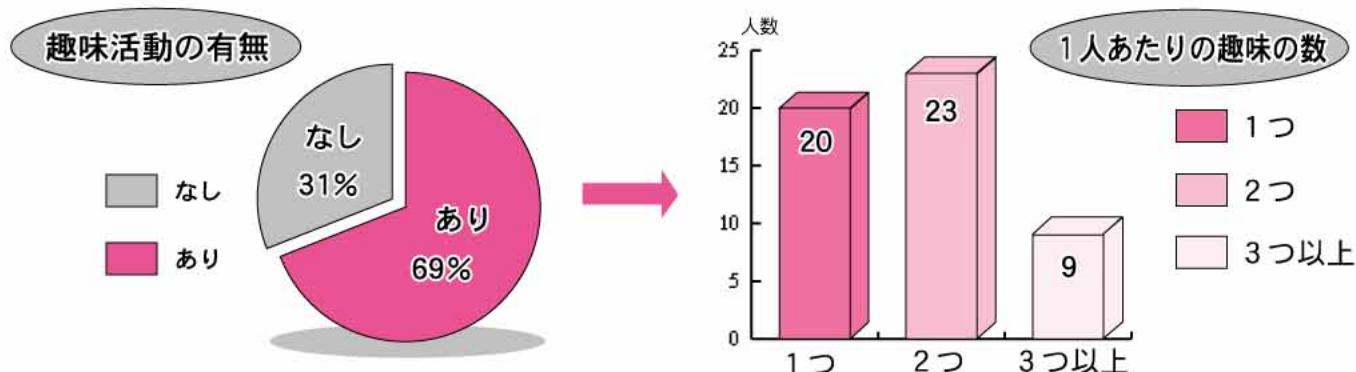
今月も引き続き、実態把握調査により把握できました「長生きの秘訣」を報告します。

在宅介護支援センターと保健福祉課では、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、趣味活動について報告します。

シリーズ④ — 富士見町の高齢者の状況 —

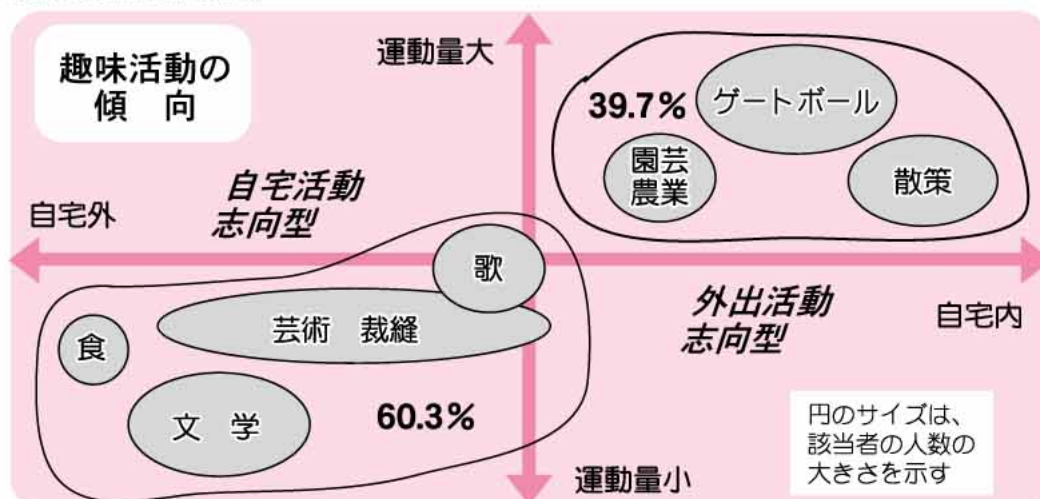
●趣味活動については、約70%の人が趣味を有しており、そのうち約6割以上の方は2つ以上の趣味を持っていました。

また、聞き取り調査によれば、「趣味を持つことが何よりの生きがいである」というような声が多く聴かれ、「今後もこれだけは続けていきたい」と望んでいる人も多くみられました。



●趣味活動の傾向について分析してみると、大きく2類型に分類することができ、ゲートボール、散策、園芸、農業などの外出活動志向型(39.7%)と文学、芸術・裁縫、歌、食事などの自宅活動志向型(60.3%)とに分類することができました。

自宅活動志向型が外出活動志向型を上回っているのは、自宅内で手軽にできる趣味活動を好む人が多い現れと考えられます。



趣味活動を通じ、友人との交流や外出の頻度が増加することによって、閉じこもりを防ぐきっかけになり、ひいては長生きの秘訣になっているようです。