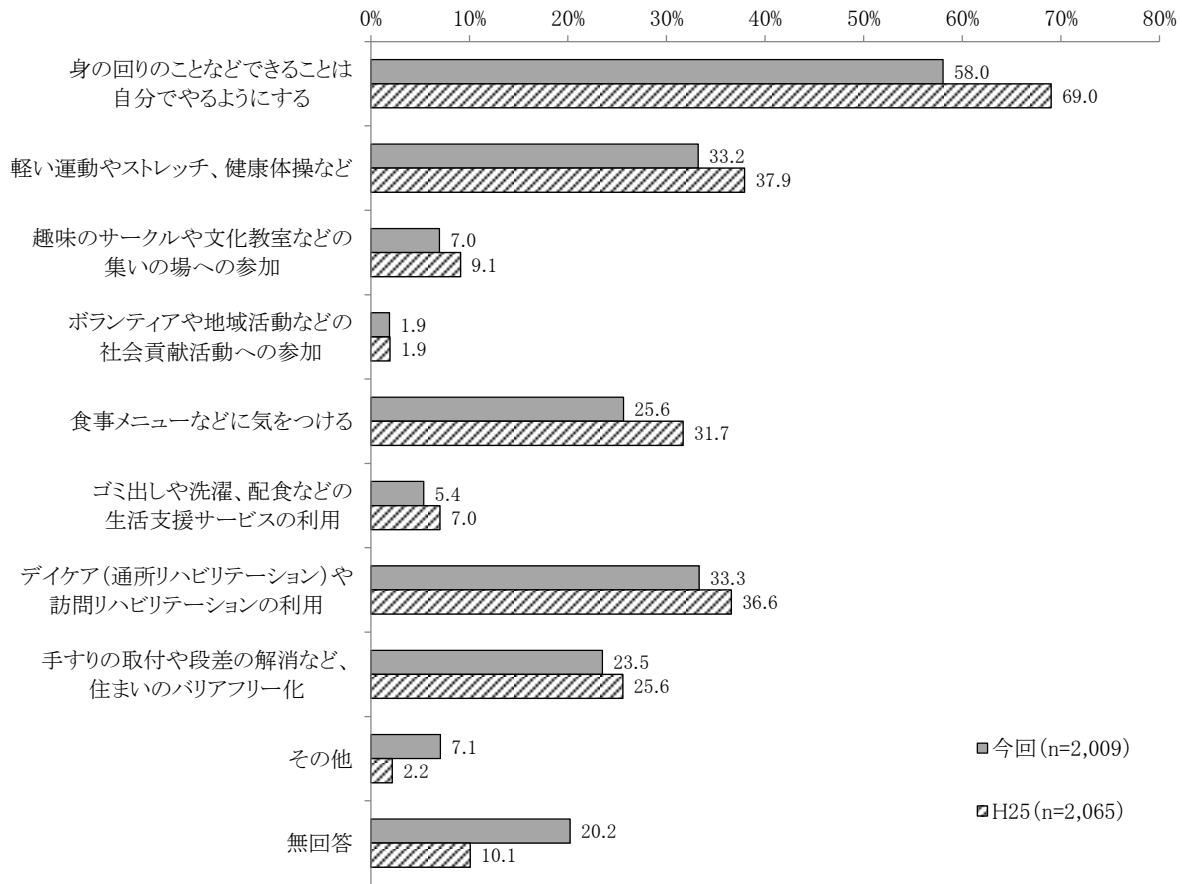


9. 介護予防や生活支援について

介護度が悪化しないように取り組んでいることについては、「身の回りのことなどできることは自分でやるようにする」が約6割と最も多くなっている。

	回答集計結果 (単位：%)		
	選択肢	H25	今回
問22-1	身の回りのことなどできることは自分でやるようにする	69.0	58.0
介護度が悪化しないように取り組んでいること (3項目選択)	軽い運動やストレッチ、健康体操など	37.9	33.2
	趣味のサークルや文化教室などの集いの場への参加	9.1	7.0
	ボランティアや地域活動などの社会貢献活動への参加	1.9	1.9
	食事メニューなどに気をつける	31.7	25.6
	ゴミ出しや洗濯、配食などの生活支援サービスの利用	7.0	5.4
	デイケア（通所リハビリテーション）や訪問リハビリテーションの利用	36.6	33.3
	手すりの取付や段差の解消など、住まいのバリアフリー化	25.6	23.5
	その他	2.2	7.1
	無回答	10.1	20.2
	総計	2,065	2,009
概要	「身の回りのことなどできることは自分でやるようにする」が58.0%と最も多く、次いで「デイケア（通所リハビリテーション）や訪問リハビリテーションの利用」33.3%、「軽い運動やストレッチ、健康体操など」33.2%の順となっている。		

図27 介護度が悪化しないように取り組んでいること（問22-1）



要介護度別でみると、軽度者ほど「身の回りのことなどできることは自分でやるようにする」の回答が、重度者では「デイケアや訪問リハビリテーションの利用」の回答がそれぞれ多い傾向がみられる。

表7 要介護度別 介護度が悪化しないように取り組んでいること（問22-1）

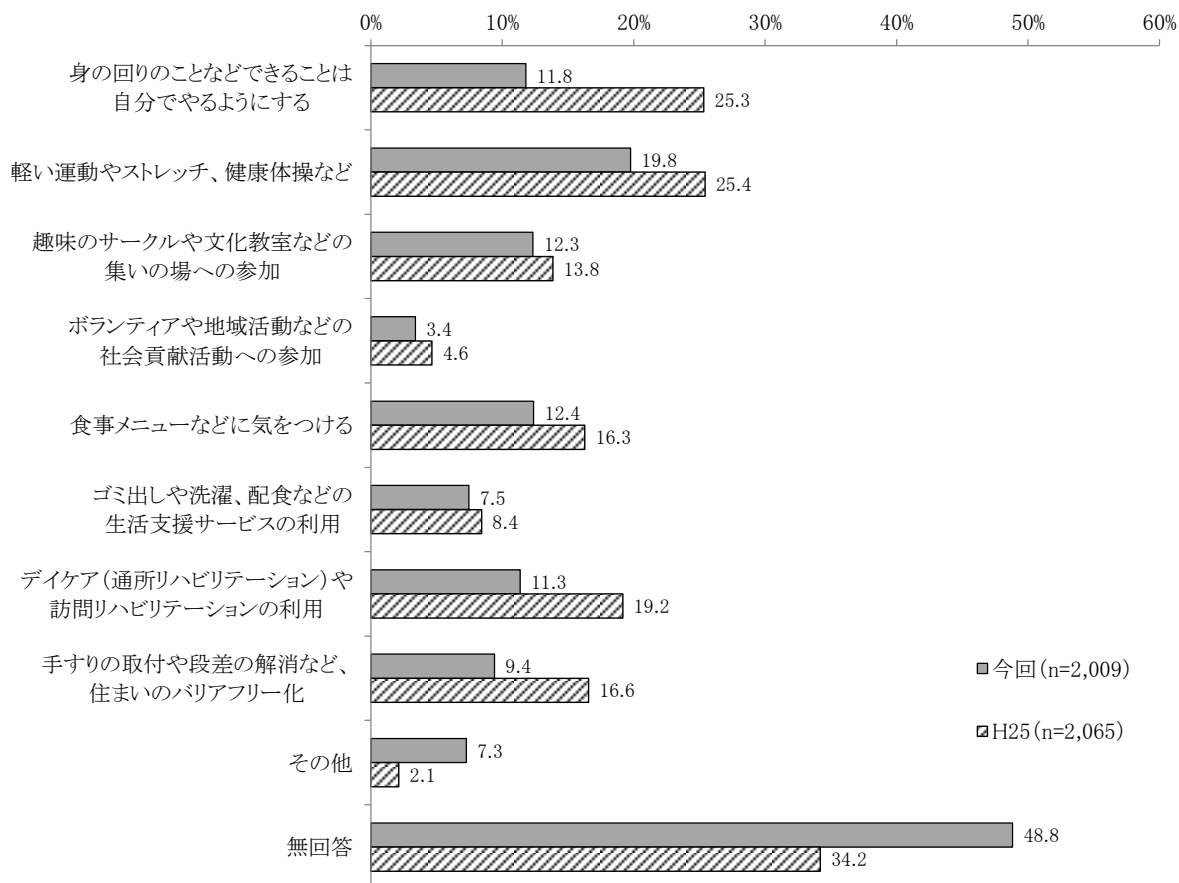
(単位：%)

	身の回りのことなどできることは自分でやるようにする	軽い運動やストレッチ、健康体操等	趣味のサークルや文化教室などの集いの場への参加	ボランティアや地域活動などの社会貢献活動への参加	食事メニューなどに気をつける	ゴミ出しや洗濯、配食などの生活支援サービスの利用	デイケア(通所リハビリテーション)や訪問リハビリテーションの利用	手すりの取付や段差の解消など、住まいのバリアフリー化	その他	無回答
要支援1 (n=364)	64.8	40.9	13.5	4.7	30.2	6.0	16.5	17.0	6.9	23.6
要支援2 (n=342)	65.8	37.7	8.8	1.5	29.2	6.7	19.9	19.3	7.0	23.7
要介護1 (n=265)	67.5	31.7	3.4	1.9	21.5	6.4	37.4	21.1	8.3	17.0
要介護2 (n=354)	68.4	33.1	7.1	1.4	24.6	4.8	41.5	28.2	7.3	13.3
要介護3 (n=254)	52.8	29.1	3.9	0.8	19.7	4.7	53.1	34.6	2.4	18.1
要介護4 (n=185)	40.0	32.4	2.7	0.5	23.8	2.7	48.1	29.7	5.9	15.1
要介護5 (n=175)	21.7	22.3	2.3	1.7	29.1	4.6	36.0	20.6	14.3	26.3

介護度が悪化しないように今後やってみたいことについては、「軽い運動やストレッチ、健康体操など」、「食事メニューなどに気をつける」、「趣味のサークルや文化教室などの集いの場への参加」が上位となっている。

	回答集計結果 (単位：%)		
	選択肢	H25	今回
問22-2	身の回りのことなどできることは自分でやるようにする	25.3	11.8
介護度が悪化しないように今後やってみたいこと (3項目選択)	軽い運動やストレッチ、健康体操など	25.4	19.8
	趣味のサークルや文化教室などの集いの場への参加	13.8	12.3
	ボランティアや地域活動などの社会貢献活動への参加	4.6	3.4
	食事メニューなどに気をつける	16.3	12.4
	ゴミ出しや洗濯、配食などの生活支援サービスの利用	8.4	7.5
	デイケア（通所リハビリテーション）や訪問リハビリテーションの利用	19.2	11.3
	手すりの取付や段差の解消など、住まいのバリアフリー化	16.6	9.4
	その他	2.1	7.3
	無回答	34.2	48.8
	総計	2,065	2,009
	概要	無回答を除くと、「軽い運動やストレッチ、健康体操など」が19.8%と最も多く、次いで「食事メニューなどに気をつける」12.4%、「趣味のサークルや文化教室などの集いの場への参加」12.3%の順となっている。	

図28 介護度が悪化しないように今後やってみたいこと（問22-2）



要介護別でみると、どの介護度においても「軽い運動やストレッチ、健康体操等」が最も多い傾向がみられる。

表8 要介護度別 介護度が悪化しないように今後やってみたいこと（問22-2）

(単位：%)

	身の回りのことなどできることは自分でやるようにする	軽い運動やストレッチ、健康体操等	趣味のサークルや文化教室などの集いの場への参加	ボランティアや地域活動などの社会貢献活動への参加	食事メニューなどに気をつける	ゴミ出しや洗濯、配食などの生活支援サービスの利用	デイケア(通所リハビリテーション)や訪問リハビリテーションの利用	手すりの取付けや段差の解消など、住まいのバリアフリー化	その他	無回答
要支援1 (n=364)	6.0	17.6	14.3	6.0	13.2	8.2	10.4	8.0	8.8	51.6
要支援2 (n=342)	4.7	17.0	15.8	4.7	12.9	10.5	7.9	8.2	7.9	52.9
要介護1 (n=265)	14.7	19.6	12.1	3.4	15.8	7.9	13.6	10.6	6.8	43.0
要介護2 (n=354)	15.3	25.7	15.8	2.3	13.3	8.5	12.4	10.5	9.0	42.1
要介護3 (n=254)	13.4	21.7	9.4	2.4	9.1	5.5	10.6	13.4	3.5	48.8
要介護4 (n=185)	27.0	21.6	8.1	0.5	11.4	2.2	18.4	9.7	7.0	42.2
要介護5 (n=175)	9.7	15.4	5.7	2.9	9.1	4.0	8.6	6.9	6.3	58.3

日常的に受けてみたい支援については、「日常の声かけ・見守り」、「移動の支援」、「洗濯、家の中の掃除など」が上位となっている。

	回答集計結果 (単位：%)		
	選択肢	H25	今回
問23	日常の声かけ・見守り	38.2	30.8
日常的に受 けたい支援 (複数回答)	洗濯、家の中の掃除など	29.3	27.0
	ゴミ出し、庭掃除など	16.7	19.8
	食事（調理）の支援	20.9	21.3
	買い物支援	21.8	24.3
	話し相手	29.3	26.5
	移動の支援（主として交通手段に関する事）	24.6	29.4
	外出の付き添いや介助（主として外出先での身体的介助に関する事）	21.2	20.6
	病院や公共施設での案内（病院や公共施設での付き添いや介助を含む）	21.9	22.6
	役所に提出する書類作成の手助け	20.5	22.0
	配食などのサービス提供	14.3	14.7
	レクリエーション活動	7.8	8.9
	その他	4.9	4.9
	受けたくない	3.4	3.1
	無回答	15.6	15.1
	総計	2,065	2,009
概要	「日常の声かけ・見守り」が30.8%と最も多く、次いで「移動の支援」29.4%、「洗濯、家の中の掃除など」27.0%の順となっている。		

図29 日常的に受けたい支援（問23）

