

# 高齢者の閉じこもりは寝たきりの要因

「閉じこもり」というと若者の問題と考えがちですが、高齢者の「閉じこもり」は寝たきりを引き起こす要因の一つであることが最近になって分かってきました。では、どうして高齢者の「閉じこもり」が起こるのでしょうか。また「閉じこもり」を防ぐためにはどのようなことに気を付ければ良いのでしょうか。

## 閉じこもり発生の3要因

高齢者の閉じこもりは、転倒によって引き起こされると考えられています。これは、一度転倒してしまうと転倒に対する恐怖感が生まれて、1人で出歩くことを控えたり、手すりのあるところしか使えなくなったりしてしまい、それが結果的に身体活動性を低下させるからだといえます。

しかし、閉じこもり発生の原因はそれだけではありません。国際医療福祉大学大学院の竹内孝仁教授は、閉じこもりの原因を、①社会環境要因、②心理的要因、③身体的要因の3つに分類しました【図1】。社会環境要因とは、その人が山間で一人暮らしをしているとか、雪国で冬の間は外出しにくいなどの生活環境をいいます。心理的要因とは転倒することへの恐怖感であり、これに加齢や活動量の減少による身体機能の低下が加わることで閉じこもりが発生するのです。

## 登米市での閉じこもりの現状は

昨年実施した高齢者健診で、週に1回以上外出していれば閉じこもりではない、それ以下の外出頻度を閉じこもりであるとして調査・集計しました。その結果、男性は9.9%、女性は13.5%が閉じこもりであることが分かりました【図2】。また、年代別に見てみると、高齢になるほど閉じこもりの発生率が高くなっていました【図3】。一般的に閉じこもりの発生率は10~15%といわれており、今回の調査結果はそれ以下となっていますが、健診会場に来なかった人の中にこそ、閉じこもりの人が多く含まれている可能性が高く、楽観はできません。

転倒と閉じこもりの関係をもみても、非閉じこもりより閉じこもりの方が過去1年間に転倒を経験した割合が高くなっていました【図4】。このことは、登米市でも転倒が閉じこもりの一因であることを表しています。

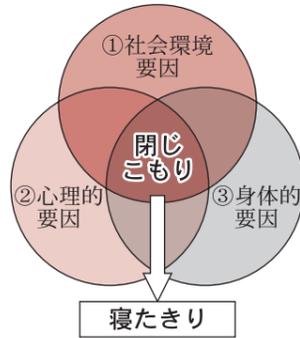
## 閉じこもりを防ぐには

- ①転倒予防  
日ごろから転倒しないように気を付けましょう。
- ②元気な体づくり  
元気な体を維持していると、家の中でじっとしていられず外出しやすくなります。
- ③生活に目標を  
生きがいをもち、さまざまなことに挑戦してみましょう。
- ④社会とのつながりを  
市や地区の行事、買い物、ゴミ捨てなど、生活の中で外に出掛ける用事をつくりましょう。
- ⑤閉じこもらせない地域社会  
本人だけではなく、家族や近隣の皆さんも閉じこもりについて正しく理解し、積極的に活動を支えたり、閉じこもりがちな人を訪ねてみたりしてください。

何事も無理は禁物です。無理な外出や強引な誘い出しは、かえって閉じこもりを助長する可能性もあります。自分の体調や相手の意向を十分に考慮して外出や誘い出しをしましょう。(東北文化学園大学助教授 高戸 仁郎)

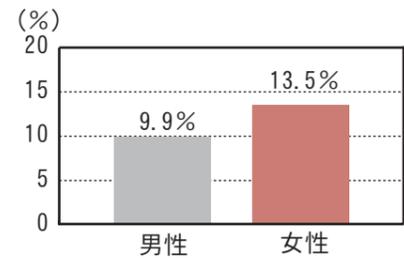
【問い合わせ】 市民生活部健康推進課 地域保健係 ☎ 0220 (58) 2116

【図1】閉じこもり発生の要因

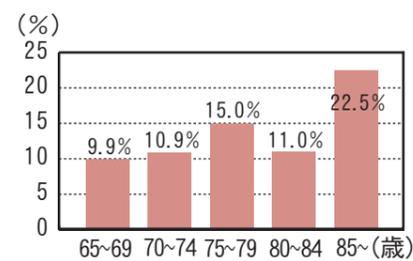


(竹内(高齢者の転倒、閉じこもりの問題点、HomeCare MEDICINE,4(3),2003)を参考に作成)

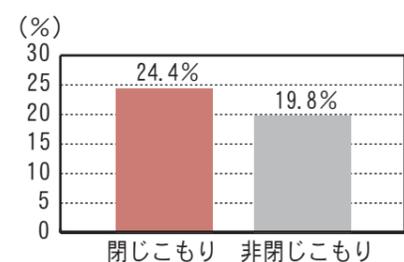
【図2】閉じこもりの発生率(男女別)



【図3】閉じこもりの発生率(年代別)



【図4】閉じこもりとそうでない人の過去1年間の転倒率



# 市都市計画マスタープラン 中間素案の公表と意見の募集

市では、都市計画の基本的な方針を示す「都市計画マスタープラン」を平成20年度に策定するための準備を進めており、昨年度から「市民懇談会」を設置するなどして検討してきました。今回その中間素案がまとまりましたので公表します。

## 【公表する資料】

登米市都市計画マスタープラン中間素案

## 【資料の公表場所】

- ▶建設部都市計画課(中田庁舎2階)
- ▶各総合支所地域生活課
- ▶市ホームページ

<http://www.city.tome.miyagi.jp/>

## 【意見の提出方法】

所定の様式に意見などを記入の上、持参、郵便、ファクシミリ、電子メールのいずれかの方法で提出してください。

※様式は、市ホームページからもダウンロードできます。

## 【募集期間】 1月22日(月)~2月5日(月)

## 【その他】

- ①意見は、計画案の作成に向けて参考にさせていただきます。
- ②個人が特定されない形で、意見の要旨などを公表する場合があります。
- ③いただいた意見に対し、個々に回答はしません。

## 【提出先・問い合わせ】

建設部都市計画課 都市計画係  
〒987-0602  
登米市中田町上沼字西桜場18番地  
☎ 0220 (34) 2446 FAX 0220 (34) 3448  
✉ [tosikeikaku@city.tome.miyagi.jp](mailto:tosikeikaku@city.tome.miyagi.jp)

# 市有地(宅地)を売却します

一般競争入札で市有財産(土地)を売却します。

## ◇売却物件

| 市有財産 | 所在                    | 地目 | 地積      |
|------|-----------------------|----|---------|
| 物件1  | 土地 登米市米山町中津山字筒場内25-32 | 宅地 | 408.46㎡ |
| 物件2  | 土地 登米市米山町中津山字筒場内25-35 | 宅地 | 447.43㎡ |
| 物件3  | 土地 登米市米山町中津山字筒場内25-33 | 宅地 | 397.31㎡ |

## ◇予定価格(最低売却価格)

|     | 予定価格       |
|-----|------------|
| 物件1 | 3,090,000円 |
| 物件2 | 3,380,000円 |
| 物件3 | 3,000,000円 |

## ◇入札参加申込書の交付、受け付け

【期間】 1月19日(金)~2月8日(木)の午前9時~午後4時(土・日曜日、祝日および正午から午後1時までを除く)

【場所】 総務部管財課 財産係(迫庁舎2階)  
※申請書は、市ホームページからもダウンロードできます。

【提出方法】 持参または書留による郵送

【提出期限】 2月8日(木) 必着

## ◇提出書類

▶一般競争入札参加申込書(印鑑登録のある印を使用)  
※添付書類(各証明書は発行後3カ月以内のもの)

- ①個人=住民票、印鑑証明書、身分証(運転免許証、健康保険被保険者証の写しなど) 各1通
- ②法人=登記簿謄本、代表者の印鑑証明書 各1通

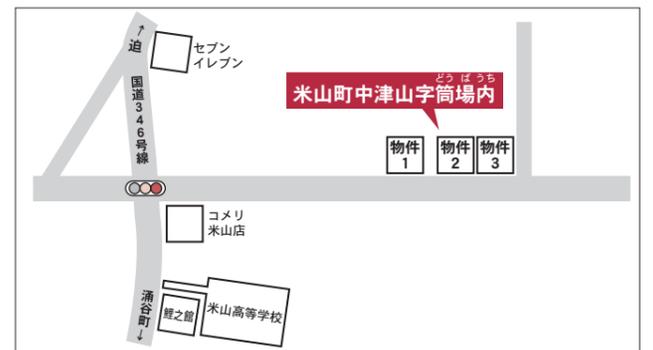
## ◇現地説明会の日時・場所

【日時】 2月14日(水) 午後1時30分

【場所】 物件1~3の現地

## ◇入札保証金

入札に参加する人は、入札する金額の100分の5以上(円未満切り上げ)の保証金が必要です。入札日の前々日までに、市で発行する納付書で市の指定金融機



関に納入してください。

## ◇入札

【日時】 2月21日(水) 午後1時30分

【場所】 市役所迫庁舎3階 第1委員会室

## ◇契約の締結など

- ①落札者には「買受け申込書」を提出していただきます。
- ②契約は、2月28日(水)までに行います。
- ③売買契約書に張る収入印紙、登記に必要な登録免許税は、買受者の負担になります。

## ◇問い合わせ

総務部管財課 財産係 ☎ 0220 (22) 2091