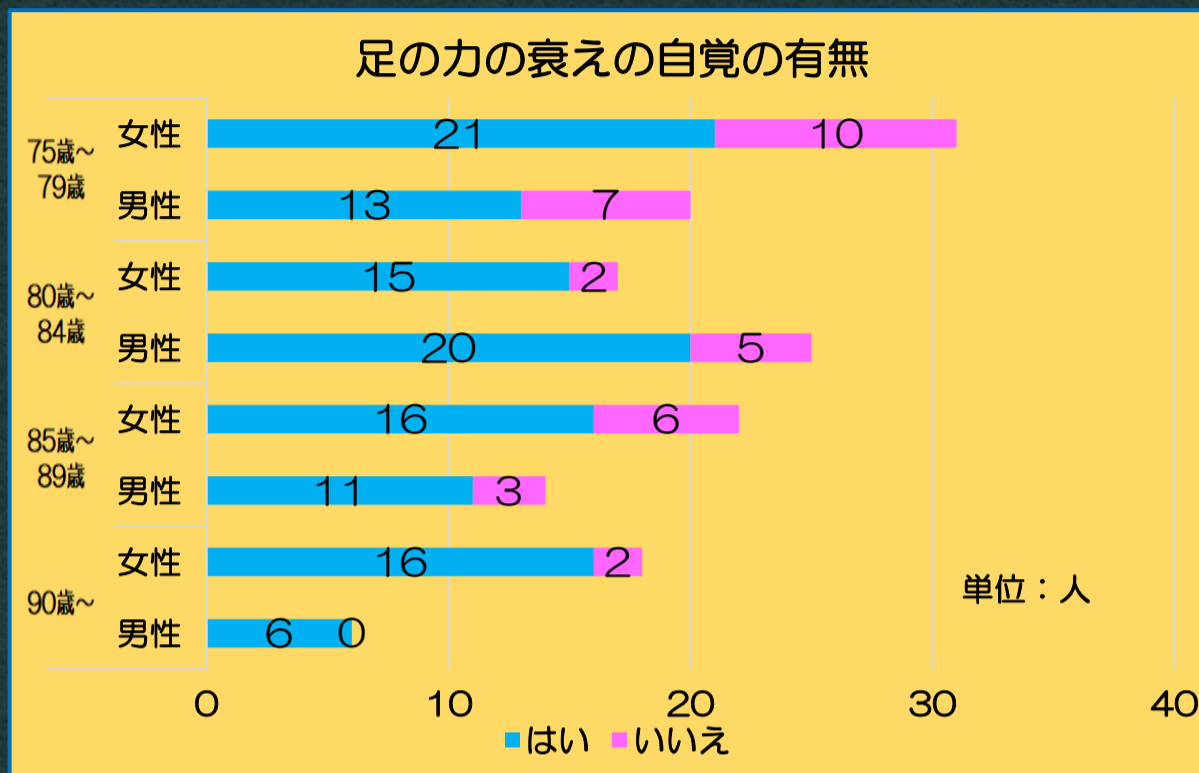


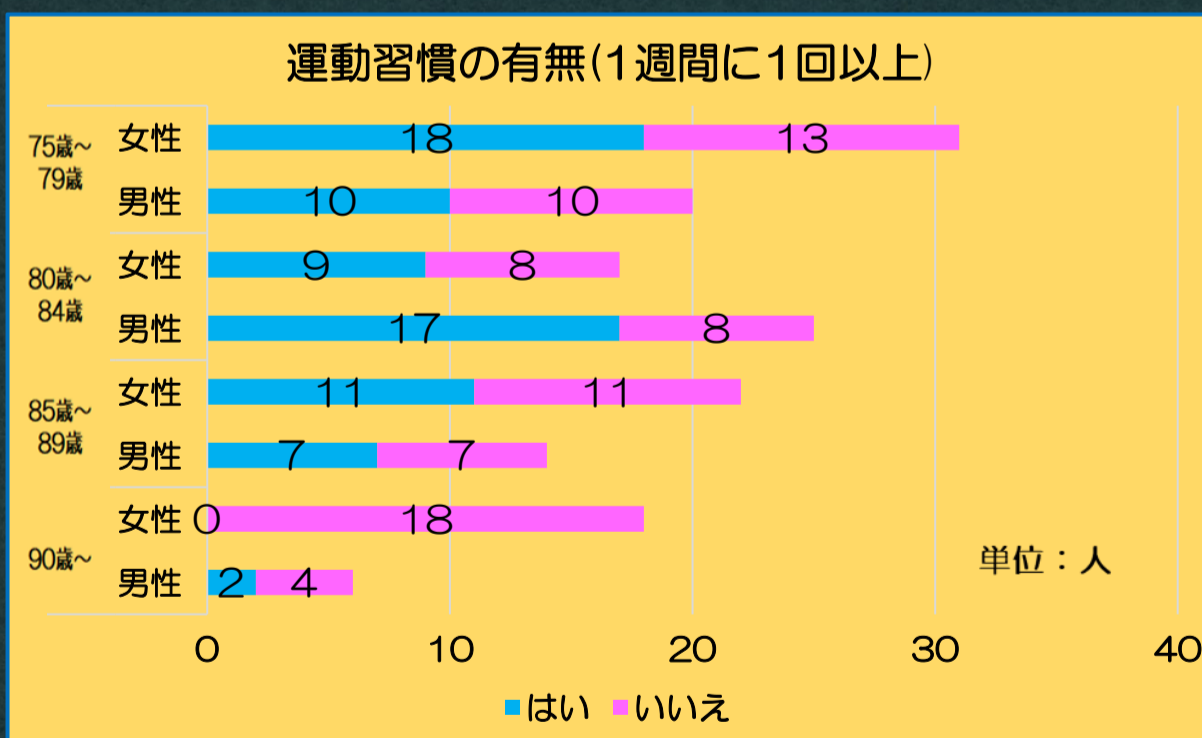
山内の75歳以上の方々より、自形式で回答いただきました。

高齢者の自家用車運転と運動能力の自覚 アンケート結果報告 NO.2



足の力の衰えを感じる人は75～79歳で66.7%、80～84歳で83.3%、85～89歳で75%、90歳以上で91.7%と加齢とともに自覚者が増えていますが、85歳以上の方々は2割強の方々が男女ともに「衰えを感じない」と答えています。

足の衰えの内容としては「長く歩けない」「膝が痛い」「足が上がらない」「ふらつきがある」と答えが多く上がっていました。地区別では山女原の方が「衰えを感じない」という方が多くおられました。



1週間に1回以上の運動習慣がある人は、75～79歳で54.9%、80～84歳で61.9%、85～89歳で50%、90歳以上で8.33%となっており、80～84歳の方々が「運動習慣がある」と答えています。80～84歳で「運動習慣がある」と答えた人は、上の平、黒川市場が多くおられました。また、運動の内容は、グランドゴルフ、いきいき100歳体操の他に自宅で行う体操やウォーキングも挙げられていました。