

特集

# 元気向上大作戦

介護予防のすすめ



【介護予防】  
介護が必要な状態になることをできる限り遅らせること。または、介護が必要な状態であっても、今よりも重症にならないようにすること。

## 1 一気付いてますか

自分自身を見つめ直してみてみてください。

### 元気なうちから介護予防

日本では高齢化が進み、今後介護を必要とする人が増えることが見込まれています。介護に対する不安は高齢者やその家族だけでなく、誰もが抱える共通の不安になっています。

現在、日本人の「平均寿命」は男性が79・29歳、女性が80・05歳です。しかし、心身ともに自立して暮らすことができ「健康寿命」は、男性が72・5歳、女性は77・7歳であり、平均寿命と5年以上の差があります。いつまでも住み慣れた地域で楽しい生活を過ごすには、健康寿命と平均寿命の差を縮める必要があります。

しかし、「元気で長生き」は簡単なことではありません。早い時期から「介護予防」に取り組みましょう。

### 気付いてますか？ 身体が発するサイン

私たちの身体は25歳を過ぎたところから、少しずつ機能が低下していきます。年齢を重ねるにつれて「若いころは徹夜しても何ともなかったけど、最近は徹夜ができなくなつた」「昨日は子どもの運動会があつたので身体がだるい」などと思つたことはありませんか。このようなわず

かなサインを見逃し続けることで徐々に体力が低下し、気がついたら介護が必要になっていたということになります。

### 「こんなことありませんか？」

#### 体力・気力の低下

・以前と比べると疲れやすくなった。

#### 運動機能の低下

・わずかな段差でつまずき転ぶことが多くなった。

#### 口腔機能の低下

・うまくかんだり、飲み込んだりできなくなった。

#### 栄養不足

・食事が単調になった。

#### 認知機能の低下

・物忘れが激しくなった。

#### 気分の低下

・外出よりも家で過ごす時間が長くなった。



このようなサインにできるだけ早く気づき、元気なうちから介護予防に取り組むことが必要です。

## 大村市生活機能評価基本チェックリスト

	質問項目 ※「はい」「いいえ」のいずれかに○をつけてください	0点	1点	点数
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ	① 点
2	日用品の買物をしていますか	はい	いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ	② 点
7	椅子に座った状態から何にもつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい	
10	転倒に対する不安は大きいですか	いいえ	はい	
11	6か月で2～3kg以上の体重の減少がありましたか	いいえ	はい	③ 点
12	BMI(肥満度指数)が18.5以上ですか ※BMI=体重 <input type="text"/> kg÷身長 <input type="text"/> m÷身長 <input type="text"/> m (例)体重50kg、身長150cmの場合 BMI=50÷1.5÷1.5=22.2 (18.5以上) (18.5未満)	はい	いいえ	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	いいえ	はい	④ 点
14	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい	
15	口の渇きが気になりますか	いいえ	はい	
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ	⑤ 点
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい	
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	いいえ	はい	⑥ 点
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	いいえ	はい	⑦ 点
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	いいえ	はい	
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	いいえ	はい	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	いいえ	はい	
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	いいえ	はい	

**2 確認してみましよう**  
生活機能をチェックしてみましよう。

市では生活機能の低下のおそれがあると診断された人に「介護予防事業」を実施しています。参加するには、まず、生活機能評価を受診し、自分の状態を確認する必要があります。

### 生活機能評価の受診方法

市内にお住まいの65歳以上の人(要支援・要介護の認定者は除きます。)で国保加入者または、後期高齢者医療保険に加入している人は、指定された健診時に同時実施されます。

■生活機能評価に関するお問い合わせ  
長寿介護課 ☎207301  
■健診に関するお問い合わせ  
国保けんこう課 ☎4111(内線145)

生活機能低下のおそれがあると診断されると診断されたら…

生活機能低下のおそれがあると診断された人は、地域包括支援センターから事業の案内を送付します。また、参加がむずかしい人は、保健師の訪問により介護予防の指導を受けることができます。申し込みは、地域包括支援センターで受け付けています。介護予防事業に参加して機能向上をめざしましょう。

### 項目の合計点数が

- ・ 1～20 10点以上
- ・ 6～10 3点
- ・ 11～12 2点
- ・ 13～15 2点

いずれかに該当する人は生活機能評価を受診しましょう。



### 3 一緒に楽しく元氣づくり

介護予防が必要な人が参加する教室を紹介します。

#### 運動機能向上事業 足腰道場

理学療法士を中心にストレッチや筋力トレーニングなどを指導します。他にもバランストレーニングや持久力トレーニングを、週2回で3カ月間参加して転びにくい身体づくりや元気に活動できる体力づくりを目指します。



足腰道場のようす(2月5日:こどもセンター)

ストレッチやゴムを使った筋力トレーニングを行います。体全体を使って運動機能の向上を目指します。

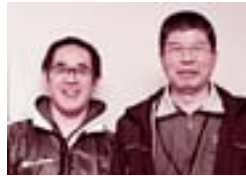
#### 参加者の声



濱田イクエさん  
「気持ちまで前向きに！」

毎回休まず、楽しく参加しています。ひざが悪く、坂を上るのに苦労していましたが、道場に通いはじめてからひざの状態も良くなり、健康になりました。気持ちが前向きになり、活動の幅も広がりました。これからは、孫といろいろな所に出かけられるように、体力づくりにがんばります。

#### スタッフの声



国保けんこう課  
吉田定信  
理学療法士  
川嶋富久

運動は必要とわかっていても、習慣化するのは大変なことです。「ひざ・腰が痛くて歩けない」「自分はずう遅い」と感じている人も大丈夫です。あなたの体力に合わせて、リハビリ専門のスタッフが優しく対応します。

#### 口腔機能向上・栄養改善事業 ハッピー倶楽部

歯科衛生士が、お口の健康体操やブラッシング指導を、管理栄養士が栄養の話や調理指導を行います。お口の健康は全身の健康と関係があり、楽しく元気に過ごすためには「何でもおいしく食べる」と「適度な運動」が大切です。2週間に1回、3カ月間参加して美容や認知症の防止につなげましょう。



ハッピー倶楽部のようす(2月3日:福祉センター)

鏡を見て自分のお口の状態をチェックしながらブラッシング指導。お口から健康づくりにつなげています。

#### スタッフの声



保健師  
本田奈美  
「私たちの健康は歯が命」

いくつになっても「食事が美味しい」と感じることで、健康で長生きの秘訣です。「食事とお口の健康」気にしますか? 専門スタッフが、きめ細やかに対応します。お口の体操で、5歳若返りを目指しませんか?

#### 介護予防事業参加者の声

- ・週2回参加するのが楽しみでした。
- ・教室に来て運動ができる自分が嬉しいです。
- ・雰囲気もよく身体も若返り、元気が出ました。
- ・友だちがたくさんできて楽しい毎日でした。
- ・親切に指導いただきありがとうございました。
- ・外出するのが楽しくなりました。
- ・毎日運動することが身につきました。

楽しみながら機能向上を目指しましょう。

## 4 利用してみませんか

お友達と一緒に楽しく参加しませんか。

介護予防が必要と判断されなくても、早めに介護予防に取り組むことが大切です。

市では**65歳以上の人を対象**にさまざまな介護予防のための教室などを行っています。ご近所の人やお友達と一緒に参加しませんか。

### 介護予防教室「出前講座」

10人以上の市内の団体・グループを対象に、希望する場所で介護予防教室を開催しています。

テーマ

・転倒骨折予防 ・口腔ケア

・食事と栄養 ・認知症についてなど

※費用は無料ですが、会場使用料などは申し込み団体の負担となります。

申込先 長寿介護課 ☎②⑦③①



### シルバーパワーアップ事業

介護認定を受けていない人が対象で、シーハットやおむらのトレーニングルームや市屋内プールが、1回150円で利用できます。年齢に応じた筋力を持続することは、介護予防に大きな効果があります。皆さんもはじめてみませんか。

※講習会を受講し、事前の登録が必要です。  
申込先 長寿介護課 ☎②⑦③①

### スマイル料理教室

簡単な料理と栄養に関するミニ知識の習得を目指した料理教室です。

半年ごとに募集を行っており、定員に満たない場合は途中参加も可能です。

**4月～9月までの受講生を募集します**

とき 第2水曜日、午前10時～午後1時  
ところ こどもセンター

参加費 500円程度(食材費)

申込方法 窓口または電話でお申し込みください。

申込期限 4月9日(金)

申込先 長寿介護課 ☎②⑦③①

### ふれあい館(伊勢町・中地区)

市内に住所を有する65歳以上の人で介護認定で自立と判定された人や身体的に同程度の人を対象に、1日につき100円で利用ができます。

ふれあい館では、月々金曜日、午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く)終日、カラオケやパソコン教室、囲碁・将棋などを楽しむことができます。また、絵手紙講座や体操講座などの各種講座も開催し、皆さん楽しく過ごされています。興味のある人はぜひ立ち寄ってください。

利用は登録制になっています。直接お申し込み下さい。

■ふれあい館

伊勢町ふれあい館 ☎⑤①①②②①  
中地区ふれあい館 ☎⑤④①⑥⑤⑨



### 日常のちょっとした工夫が「介護予防」になります。

介護予防事業は、心身の機能低下予防を目的としていますが、より効果をあげるためには、「生活の中に取り入れて継続すること」が大切です。

例えば、「食事は自分で作る」「近くの用事は自分の足で歩いていく」「エレベーターを使わずに階段を使う」などは身体を動かす機会が増えるだけでなく、身の回りのことを自分ですることで、いつまでも自立した生活をおくることができます。

「仕事や家事が忙しくて、運動する時間がない」と言われる人も、明日の健康のために今日から少し意識してみたらいかがでしょうか。