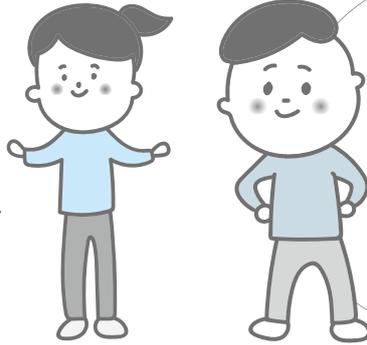


元気なうちから始めよう！

先月号では、

「地域包括ケアシステム」
について話したね。



そう！

「これからは、自分たちで健康づくりや、交流の場づくりをしながら地域で支え合っていく。年齢を重ねてもいかに豊かに過ごしていくかが大切になっていく、そんな時代になっていく」という話だったわね。



▲いきいき100歳体操

今月号は、介護予防についてよ。



「歳をとったら、どこで暮らしたい？」の問いに、高齢者の多くが、自宅での生活を希望しているわ。いつまでも元気で住み慣れた地域で自分らしく暮らすためには何よりも『健康であること』が大切だね。そのためには、元気なうちから予防対策に取り組むことが大切よ。

「いつまでも元気で自立した生活を送る」そのカギはね、**運動・食生活の改善・社会参加の習慣**よ！



大口町には、皆さんの憩いの場になる『ふれあいサロン』や、介護予防、健康づくりの教室が各地区にあるのよ。

ふれあいサロンって？



高齢者や障がい者、子育て中の親子が身近な場所で気軽に集まってお話をしたりして楽しむところよ。



どこのサロンも工夫をこらしていて楽しいわよ！



▲憩いの場「ほっこり」(外坪区)



▲サロンや教室などを紹介した大口町地域資源マップ

近所の人たちを誘って行ってみようかな？



ぜひ！
まだサロンにきたことがない人を誘ってきてくれるとうれしいわ！



教室やサロンの開催日時は、地域包括支援センター（☎95-2227）へ問い合わせせてみて。
センターは他にも、介護や障がい子育ての「悩みごと」「心配ごと」の相談にものってくれるわよ。

最近、気になることがあるの…。相談してみようかな。



うちのおばあちゃん、この頃同じ事を何度も聞くの。体も疲れやすくなって、横になって休んでいる時間が増えるし。病院で見てもらっても、悪いところはないのよね…。

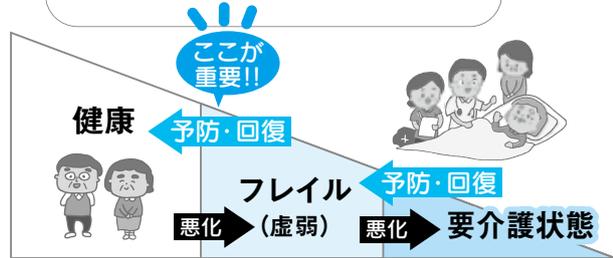
大口町地域包括
支援センターのスタッフ
私たちが
お手伝いします！



症状が進む前に地域包括支援センターへ相談してみてください。
スタッフの保健師、ケアマネジャー、社会福祉士が、それぞれの専門性を活かし、チームとなって支援をしてくれるよ。きっといいアドバイスをしてくれるから大丈夫！



それ「フレイル」じゃない？
フレイルは、筋力や心身の機能が多少低下し、衰弱した状態のことをいうのよ。
フレイルの状態は、予防・回復できるから、心配しないで！



▲フレイル予防で健康長寿

体力アップ教室と脳力アップ教室

5ページの生活機能チェックリストで該当した方が、6か月(週2回)筋力アップ体操や脳トレ体操を中心におこなっています。また、月に1回、理学療法士・作業療法士の先生にお越しいただき、個別にアドバイスをいただくこともできます。

参加者はそれぞれの目標に向かってがんばっています。



▲平岡先生



▲体力アップ教室 (大口一期一会荘)

相談会には、さくら総合病院 理学療法士 平岡大輝先生が訪問し、「安心した生活ができるように」と具体的なトレーニング方法など相談者に合った予防について教えていただきます。

体操を一緒にやったけど、頭の体操になったわ。皆さん、上手にやっていたわ。



▲倉知先生



▲脳力アップ教室 (大口ケアセンターあかり)

脳力アップ教室では、さくら総合病院 作業療法士 倉知加誉先生から、「今困っていることや心配ごとに対してどうすればいいか」をアドバイスしていただけます。



ご自身の知識や経験を地域で役立てたいと、大口町の地域包括ケアシステム構築に2年前から携わる、さくら総合病院 リハビリセンター長の磯村隆倫先生は、「大口町の方は、ご高齢でも病院まで歩いてきたり、畑作業をされたりと、働き者・活動的な方が多い」という印象があります。

自立した生活を望む元気な高齢者がいて、地域では住民がサロンや健康体操に取り組んでいる。行政も一緒に介護予防に取り組むなど、まち全体で連携が進んでいる大口町はすごいです。多くの皆さんに知ってもらい、地域の支え合いにつながれば…」とおっしゃいます。



▲磯村先生

取材をとおして、地域で支え合つて一人ひとりの意識が大切だと感じました。高齢者がいくつになっても生きがいを感じながら幸せに暮らせる社会になれば、次の世代も安心して希望がもてる社会になると思います。そんな明るい未来に向けて、まずは地域で支え合いを始めてみませんか。

元気なうちから始めよう！健康長寿のための介護予防

低栄養

を予防しましょう



高齢期はあっさりとした食事がよいと思われがちですが、ちょっとしたことで体調を崩しやすい高齢期こそ栄養をしっかりとることが大切です。

低栄養状態を防ぐポイント

- 主食（ごはん、めん、パンなど）と主菜（肉、魚、大豆食品、卵などのたんぱく質）をしっかりとる。
- 間食に牛乳、乳製品（ヨーグルト、チーズ）プリンなどのたんぱく質をとる。
- 食欲がないときは、食べたいものを食べたいときに食べる。
- しっかり食べるためには「かむ力」と「飲み込む力」を維持することも大切です。

口腔ケア

に取り組みましょう



口や歯の機能が衰えると、栄養をとりにくくなったり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなるなど、体に悪影響を及ぼします。この状態が続くと身体機能の衰えから寝たきりなどにつながりやすいこともわかっています。

口腔ケアのポイント

- 毎食後、歯みがき、うがいなどで口内を清潔に保つ。
- 義歯（入れ歯）の点検など、定期的に歯科医院の検診を受ける。
- 口腔体操などで口を毎日よく動かして、口の機能を保つ。

認知症

を予防しましょう



認知症は、生活習慣での予防や、早期発見・対処により進行を抑えることが大切です。気になる兆候があれば早めにかかりつけ医などに相談しましょう。

認知症予防のポイント

- 有酸素運動を中心に積極的にからだを動かす。
- 緑黄色野菜や魚を食べる。
- 脳に刺激を与える活動をする。

うつ

に気をつけましょう



うつ病は、気分の落ち込みが長く続き、日常生活にも支障をきたした状態です。人間関係や役割、体力など失う体験の多い高齢期は「うつ」になりやすい時期です。

うつ防止のポイント

- 高齢期はうつになりやすいことを知る。
- 「うつかな」と思ったら、かかりつけ医に相談する。
- 決して放置しないで早めに診断を受ける。

筋力アップ

に取り組みましょう



からだを動かす筋力を維持するために、筋肉を蓄えることが大切です。

筋力アップのポイント

- できるだけ毎日足を上げて歩く。
- 筋力アップのための運動を生活に取り入れる。
- 筋肉をつけるために、しっかりと栄養をとる。

閉じこもり

にならないように
しましょう



「閉じこもり」とは、1週間のうち数日以外ほとんどを家の中で過ごすような、生活の範囲が非常に狭くなっている状態をいいます。

活力アップのポイント

- できれば1日1回は外出する。
- 知人と会うなど、外出習慣をつける。
- 地域のさまざまな活動に参加してみる。



転倒・骨折

に気をつけましょう

高齢になると、少しの段差につまずいて転倒→骨折をして長期入院の結果、寝たきりや認知症につながりやすくなります。転倒・骨折を防ぐためには、転ばない『からだづくり』と転びにくい『環境づくり』が大切です。

転倒・骨折予防のポイント

- 毎日適度な運動を続けて、筋力や歩行能力、バランス能力などを維持する。
- 自宅では段差を減らし、廊下や階段などには手すりをつける。足元に物を置かない。
- 外出時は歩きやすい靴をはき、必要ならばつえや歩行器を活用する。



健康チェックをしてみよう!!

チェックリストを包括支援センターへお持ちください。

		生活機能チェックリスト	回 答 いずれかに○をお付けください	
生活全般	1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
	2	日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ
運動機能	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
	8	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
	9	この1年間で転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ
栄養	11	6か月で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
	12	体格指数 BMI は 18.5 未満ですか ※	1. はい	0. いいえ
口腔機能	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
閉じこもり	16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
	17	昨年に比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
認知症	18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ
	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	0. はい	1. いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ
うつ	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
	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	1. はい	0. いいえ
	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	1. はい	0. いいえ
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ
	25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

区分	全般	運動	栄養	口腔	閉じこもり	認知	うつ
判定基準	10点以上	3点以上	2点すべて	2点以上	No.16に該当	1点以上	2点以上

※ BMI の求め方: $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

例▶ 身長 160 cm 体重 40 kg の場合 $\Rightarrow 40 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = 15.6 \Rightarrow$ 回答 1. はい

取材・文/大口町 NPO 登録団体 ZOOM