

特集

65歳以上の方はチェック!

介護予防と言っても、健康状態は人それぞれ違います。チェックリストで身体と心の健康状態を確認してみましょう。

1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ★
2	日用品の買い物をしていますか	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上っていますか	はい	いいえ★
7	いす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	はい	いいえ★
8	15分くらい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	はい★	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい★	いいえ
11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい★	いいえ
12	体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) の値が18.5未満ですか	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	はい★	いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい★	いいえ
15	口の渇きが気になりますか	はい★	いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ★
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい★	いいえ
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい★	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	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	はい★	いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい★	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	はい★	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	はい★	いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい★	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	はい★	いいえ

<p>質問6～10で ★が3コ以上</p> <p>↓</p> <p>運動機能の低下の心配があります</p>	<p>質問11・12で ★が2コ</p> <p>↓</p> <p>低栄養の心配があります</p>	<p>質問13～15で ★が2コ以上</p> <p>↓</p> <p>口腔機能の低下の心配があります</p>	<p>質問16～20で ★が3コ以上</p> <p>↓</p> <p>閉じこもりや物忘れの心配があります</p>	<p>質問21～25で ★が1コ以上</p> <p>↓</p> <p>うつ傾向の心配があります</p>	<p>★が多ついた方は、生活機能が低下している可能性が高いため、担当地区の地域包括支援センターへご相談ください (15ページ参照)</p>
---	--	--	--	---	---

← 次のページから介護予防運動について詳しく紹介していきます

介護予防で目指せ! 健康長寿

「ちょっととした段差でつまづく」「食事をしていて、よくむせる」「物忘れが多くなってきた」…、最近、こんなことありませんか。まだまだ元気と思っただけ、年齢を重ねるごとに、身体にはさまざまな変化が現れてきます。この変化は老化の兆し。そのまましておくと、介護が必要になってしまいかも知れません。超高齢社会といわれる現代。長い人生を自分らしく豊かに過ごすためには、健康であることが大切です。ふだんから健康づくりに取り組むことで介護予防につながります。今日から介護予防、始めてみませんか。

☎ 9633-9163

問 福祉推進課 (地域包括総合支援センター)

介護が必要な方が増えています

平成26年度の市の要介護高齢者等 (要介護・要支援の認定者) の数は、9635人。これは平成21年度の5970人と比べ、約1.6倍増加しています (グラフ参照)。今後、市だけでなく、全国的に高齢者の人口が増え、それに伴い、要介護高齢者等数も増加することが見込まれています。

介護が必要になる原因は、脳梗塞などの脳血管疾患によるもの、認知症、生活機能 (日常生活の動作等) の低下など、人によりさまざまです。こうした原因をつくらないためには、日頃の運動、食生活などの生活習慣を見直し、予防に努めることが大切です。積極的に介護予防に取り組み、「健康な身体と心で長生き」を目指しましょう。

市内の要介護高齢者等数の推移



特集

介護予防で 目指せ! 健康長寿



▲市が行っている介護予防教室「元気アップ教室」の様子

特集

テレビ広報番組

いきいき越谷

テレビ広報番組いきいき越谷の平成26年11月放送で、高齢者の健康をテーマに、「運動」「食」「口腔」の3つの視点から健康づくりの方法を紹介しています。運動では楽唱体操、食ではレシピ、口腔では口腔体操を紹介しています。映像でみることができるので、より分かりやすく体操などを知ることができます。

YouTubeで過去の放送分を見ることができますので、ぜひご覧ください(「city koshigaya」で検索してください)。



介護予防②
栄養改善

高齢になると、食が細くなる、好みのものだけを食がちになるなど栄養が偏ってしまうことがあります。また、かむ力が衰えて、硬くてかみ切りにくい厚みのある肉や硬い野菜などが敬遠される傾向もあります。食事が偏るとたんぱく質、カルシウム、食物繊維等が不足しがちになります。栄養素が不足すると、筋力が低下したり、病気に対する抵抗力も弱くなります。食事は私たちが活動するためのエネルギー源です。しっかりバランスよく食べましょう。



栄養バランスのよい日本食は、食事の理想のカタチ。3食バランスよく食べましょう。

また、会食の機会を多くつくることで、楽しくおいしく食事することができます。

元気アップ教室(26年度冬コース)の参加者にお話を伺いました

お世話になっている地域包括支援センターの勤めで参加しました。股関節を悪くしていて、あまり家から出ないようになっていたので、そのリハビリも兼ねて。女性が多くて、はじめは寂しいかもしれないと思ったのですが、回を重ねるごとに仲良くなって、今では笑いが絶えません。男性がいると教室が華やかになると言ってもらえて、少してれくさいです。



久保田 袈裟男さん (82歳)



横山 祐子さん (78歳)

娘に薦められてひとりで来ました。最初のころは、効果があるか不安でしたが講師の方がとてもしっかり、はっきりと教えてくれるので、今では来てよかったと思っています。毎回来るのが楽しみなほどです。こういう講座をどんどん増やしてほしいです。

教えてください。

教室の参加については、担当地区の地域包括支援センター(15ページ参照)に連絡してください。

おたっしや教室:自力で通所することが困難な方を対象にした送迎付きの教室です。運動機能の向上を目的に、ストレッチや簡単な筋力トレーニングを行います。今年度は秋(9月~12月)に9日間(1会場)、冬(1月~3月)に9日間(1会場)で行います。

元気アップ教室:運動・口腔・栄養・うつ予防など越谷市歯科医師会の協力のもと総合的に介護予防について学びます。今年度は秋(10月~12月)に9日間(2会場)、冬(1月~3月)に9日間(2会場)で行います。

参加してみませんか

介護予防教室

介護予防運動を始めましょう!

前ページのチェックリストで自分の健康状態が分かったと思いますが、具体的に何をすればいいのかわからない方も多いはず。このページからは、市が行っている介護予防教室「元気アップ教室」で実際に行っている運動などを紹介していきます。ぜひ参考にし、取り組んでみてください。

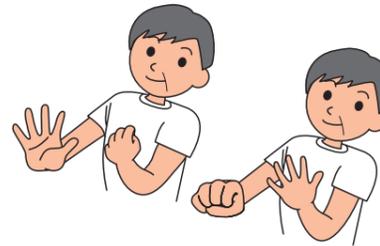
介護予防①
運動機能向上

年齢を重ねると体力が落ちます。体力が落ちると身体を動かすことが面倒に感じがちです。ロコモティブシンドローム(略称ロコモ)という言葉をご存じでしょうか。筋肉、関節、骨などが衰えて介護が必要になるおそれが高い状態のことを言います。面倒だからといって運動をしないと、どんどん筋力や関節、神経等が衰えて、ロコモになってしまいます。運動をすると脳も活性化し、認知症予防にもなります。また心が明るくなり、食欲も出ます。意識して毎日の生活に取り入れるようにしましょう。

「歩くこと」は、下半身の筋肉をすべて使います。骨に刺激を与えて骨粗しょう症の予防にもなります。積極的に歩きましょう。



最初は前がバー、後ろがグーで手を出します。次は反対。脳への血行促進になります。



▲身体を動かすことで、自然と笑顔に

越谷市考案!

楽唱体操で足腰の筋力アップ

楽唱体操は、足腰の筋力を向上させることで、転倒を予防することを目的に作られました。唱歌を楽しく歌いながら身体を動かしてみましょ。

*各動作は5~10回繰り返し返します。できるだけゆっくり行いましょう。今回紹介する体操は、「楽唱体操」の一部です。

ひざ伸ばし運動 太ももの筋力アップ

- ① いすに深く腰掛けて、背もたれから離れないようにします。
- ② ひざができるだけまっすぐになるように片方の足を上げます(足を上げたとき、つま先が天井を向くようにします)。3~5秒静止し、ゆっくり下ろします(左右繰り返し返す)。



つま先立ち運動

- ① いすの背もたれを持って、まっすぐに立ちます。
- ② 両足のつま先で立ち、かかとを上げます。3~5秒静止し、ゆっくり下ろします。



足開き運動 足を外に開く筋肉の筋力アップ

- ① いすの背もたれを持って、まっすぐに立ちます。
- ② ひざや腰を曲げずに、片方の足を横へ軽く上げます(つま先は正面に向けたまま行います)。3~5秒静止し、ゆっくり下ろします(左右繰り返し返す)。



*楽唱体操のDVDは地域包括支援センターや地区センターで貸し出しています

