

健康メモ

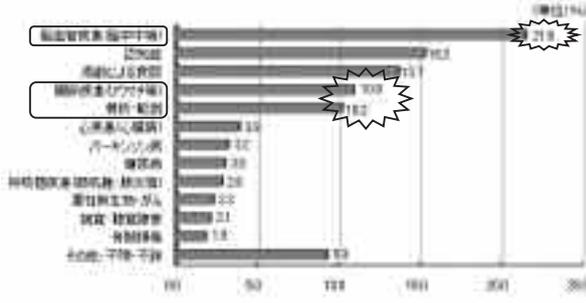
介護予防のポイントとは、「生活習慣病予防」と「筋力アップ」！

日本は超高齢社会を迎えましたが、65歳を過ぎても現役世代と変わらずに活躍しているかたは多くいらつしやいます。

いくつになつても元気で自分らしく生活するために、介護が必要となる原因について知り、予防していくことが必要です。

【介護が必要となる要因は？】

65歳以上の要介護状態となる原因疾患
平成22年度国民生活基礎調査（厚労省）



高齢者に多いといわれる「脳血管疾患」と、「関節疾患」「骨折・転倒」の整形外科的疾患はそれぞれ全体の20%以上を占めています。これらの疾患になること

で手足の麻痺や関節の痛みなどの症状が現れ、歩行や立ち上がりなどの動作に直接影響し、介護が必要となるかたが多くなります。

実際に和寒町で要介護認定を受けている人のうち、「脳血管疾患」「骨折・転倒」などの整形外科的疾患があるかたは58%と半数以上を占めており、これらを予防していくことが介護予防につながります。

【要介護状態を防ぐには？】

①生活習慣病を予防する！

脳血管疾患（脳梗塞や脳出血など）は、生活習慣病である高血圧・糖尿病・脂質異常症などから引き起こされやすいと言えます。健康診断などを活用し、健診結果から普段のご自身の身体の状態をよく知ることが大切です。また、病院で治療しているかたも過信せず、血圧や血液検査の結果に注意し、必要に応じて生活習慣の見直しや主治医との相談をお勧めします。

②筋力を低下させない！

高齢になると筋肉量や骨密度が自然と低下し、関節に負担がかかり痛みが生じたり、骨折し

やすくなります。また、転倒を恐れて外出を控えるなど悪循環が起こり、さらなる筋力低下となります。

●キック体操

片膝を伸ばして持ちまっすぐに上げます。そのまま、ゆっくり下ろします。片足ずつ5～10回行ないます。

●屈伸(スクワット)

両足を肩幅に開き、イスなどをつかんで立ったまま、1・2・3・4で膝を軽く曲げ、5・6・7・8でゆっくり戻します。

右図のような運動を参考に、下肢の筋力を鍛えることが効果的です。また、軽い運動は関節の痛みを軽減する効果もあります。地域包括支援センターでは、「楽笑体操教室」を開催し、このような体操を紹介しています。また、「キット安心お届け隊」として、わっさむキットの紹介・配布、高齢者の生活や身体への心配ごとの相談、介護予防のご案内のため訪問を行っています。どうぞお気軽にご相談ください。

保健師 鈴木悠希江

工事着工の状況

場所	工事名	施行内容	金額(円)	完成期限	施行業者
西町	4条通りバリアフリー化工事	工事延長L=200m 施工幅員W=5.50m+1.50m×2(両側) (道道和寒鷹栖線～南4丁目通り)	32,760,000	8月31日	株コンドー産
中和	20線道路路面改修工事	工事延長L=1,180m 施工幅員W=6.0m～6.25m(3号道路～4号道路・7号道路～8号道路)	18,060,000	8月10日	株近藤組
三笠	青少年会館他解体工事	青少年会館解体～鉄骨造平屋建 1,212.14㎡ 武道館解体～木造平屋建197.64㎡	19,320,000	8月10日	株浜田組
中和	中和自治会館駐車場整備工事	駐車場整備一式320㎡	3,339,000	8月10日	株近藤組
三笠	三笠山自然公園展望広場整備工事	遊歩道整備L=123m W=1.5m タイムカプセル周辺整備 四阿周辺整備 テニスコートフェンス撤去(一部)	2,205,000	8月10日	共栄建設株
三笠	研修館楡内部改修工事	階段手摺改修一式	1,407,000	8月10日	株橘組
三和	三和浄水場残留塩素計更新工事	ポーラログラ式無試薬遊離塩素計1台	1,249,500	8月31日	晴和テック(株)