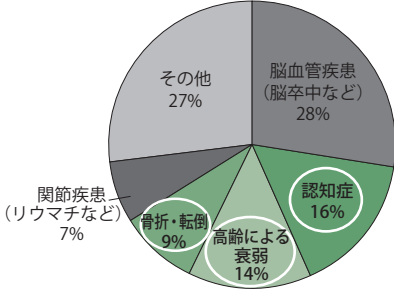
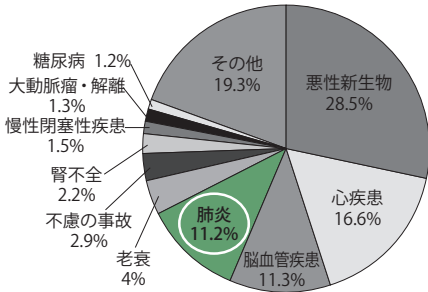


# いつまでもイキイキ 自分らしく輝くために！

■グラフ1 寝たきりとなった原因  
(平成22年国民生活基礎調査)



■グラフ2 65歳以上の死亡原因  
(平成21年人口動態統計)



## ■介護が必要となる原因は？

国の調査によると、寝たきりとなった原因は脳血管の病気に次いで、高齢による認知症、衰弱、骨折・転倒などです(グラフ1)。一方、65歳以上の死亡原因を見ると、1～3位までの生活習慣病に次いで、肺炎が4位となっています(グラフ2)。肺炎の多くは、体力の低下により細菌が肺の中に入って引き起こされますが、これは口の中の清潔さと機能に大きな関係があると言われています。



今回の特集では、介護を予防するために重要な、認知症予防、運動機能とお口の機能の向上について解説します。

問合せ 長寿介護課(☎51・2338)

■寝たきりのきっかけは身近なこと  
年齢とともに現れる「老化」は、誰にでも起こることです。しかし、そのままの状態であつておくと、心身の機能は低下していく一方で、生活をするうえで支障が出たり、趣味を楽しむ意欲がなくなったりするなど、生活の質を低下させます。  
寝たきりとなった原因は、大きな病気ばかりではありません。「年をとって体を動かすことがおつくつになつた」「歯が抜けて食べ物か思うように食べられなくなつた」など、誰にでも起こることです。  
寝たきりとは関係のないことのようにですが、体を動かさなかつたり、栄養が不足したりすれば筋力が低下し、転倒しやすくなります。転倒が原因で骨折すると、寝たきり状態になる可能性が高まります。  
下表のチェックであてはまる項目の多い方は注意して、介護予防に取り組みましよう。

心身の機能低下のサインを早めに確認しましょう(左表でチェック)

### 運動機能低下のサイン

足腰の筋力が低下すると転びやすくなります。寝たきりの原因の多くは、転倒による骨折です。

- 階段を手すりや壁をつたわずには昇れない
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない
- 15分以上続けて歩けない
- この1年間で転んだことがある
- 転倒に対する不安が大きい

### お口の機能低下のサイン

お口の機能の低下により、肺炎にかかりやすくなります。

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物などでむせることがある
- 口の渇きが気になる

### 認知症のサイン

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなつて記憶力や判断力が低下し、日常生活にまで支障が出るような状態で、通常の老化による衰えとは異なります。

- 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言われる
- 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていない
- 今日が何月何日かわからないときがある

## 「若返り教室」で、元気なうちからはじめよう介護予防

介護が必要となる前に、下記の各「若返り教室」へ参加し、日常の中で介護予防の取り組みを続けていきましょう。

### ■お口から若返り教室

開催月	ところ
6月	本郷地区市民館、吉田方地区市民館、豊岡地区市民館、二川南校区市民館
7月	北部地区市民館、豊城地区市民館
8月	東陵地区市民館
9月	東田校区市民館、青陵地区市民館、牟呂地区市民館、生活家庭館
10月	南部地区市民館、東部地区市民館
11月	大崎校区市民館
12月	南稜地区市民館

かむ力と飲み込みむ力を鍛えてお口からの寝たきり予防  
お口に問題を抱えていると、おいしく食事がとれず、体を動かすことや人と交流することに消極的になってしまいます。生活全般に影響を与えてしまいます。この教室では、機能改善が実感できるお口の体操を紹介します。

お口から若返り教室

### ■体操で若返り教室

開催月	ところ
6月	市民文化会館、つつじが丘地域福祉センター、大清水地域福祉センター、羽根井地区市民館
7月	あいトピア、東陽地区市民館
8月	前芝地区市民館
9月	青陵地区市民館、南部地区市民館
10月	二川地区市民館、五並地区市民館、吉田方地区市民館、富士見校区市民館
11月	南陽地区市民館

毎日「コツコツ」楽しみなから運動しましょう  
体を動かさずにいると、筋力や骨が衰えて、ますます体が動かせなくなるという悪循環を招きます。この教室では、手軽に取り組める体操を中心に実践を交えながら紹介します。

体操で若返り教室

### ■脳の若返り教室

開催月	ところ
6月	東細谷老人憩の家、あいトピア、生活家庭館、石巻地区市民館、東陽地区市民館、前芝地区市民館、高豊地区市民館
7月	つつじが丘地域福祉センター、高師台地区市民館、東部地区市民館飯村分館、羽根井地区市民館、大清水地域福祉センター、牟呂地区市民館、大岩老人福祉センター
11月	中部地区市民館

認知症と生活習慣の深い関わり  
認知症は解明できていない部分もありますが、食習慣や運動習慣などの生活習慣が認知症の発症に関わっていることがわかっています。この教室では、認知症について理解し、具体的な予防方法を実践を交えながら紹介します。

脳の若返り教室

各「若返り教室」の日程など詳しい内容は、開催月の1か月前に本紙で紹介します。確認のうえ申し込んでください。6月開催の教室については本紙5月1日号14ページ参照。