

自分らしくいきいきと暮らすために

「介護予防」を心がけましょう!

積極的に老化を予防し、自分らしいいきいきとした生活を実現しましょう。

そのために大切なのが、介護予防の心がけ。

それにはあなた自身の積極的な行動や参加が欠かせません。

「いくつになっても〇〇をしたい!」という元気な自分をイメージして、それを実現するために毎日の過ごし方をちょっと工夫してみませんか。



今が自分の生活を振り返るチャンスです

「基本チェックリスト」は、生活機能をはかる「ものさし」です。ご自身の生活機能の状態を確認してみましょう。

「1.」の方にいくつ〇がつかましたか? 合計した点数が高いほど要注意です!

基本チェックリスト

No.	質問項目	回答 (いずれかに〇をお付けください)	
		0. はい	1. いいえ
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
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分ぐらい続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
9	この1年間に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
11	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
12	身長 cm 体重 kg (※BMI=)	1. 18.5未満	0. 18.5以上
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
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
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	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
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

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

質問項目の内容

Na1~5:生活の様子 Na6~10:運動機能 Na11~12:栄養状態 Na13~15:口腔機能
Na16~17:閉じこもり予防 Na18~20:認知症予防 Na21~25:うつ予防

「1.」の数が

- ①質問項目1~20番のうちで12以上あった方
生活機能の低下が心配されます。
- ②質問項目6~10番の全部
運動機能の低下が心配されます。
- ③質問項目11と12番の両方
栄養状態の低下が心配されます。
- ④質問項目13~15番の全部
嚙む力や口の働きの低下が心配されます。

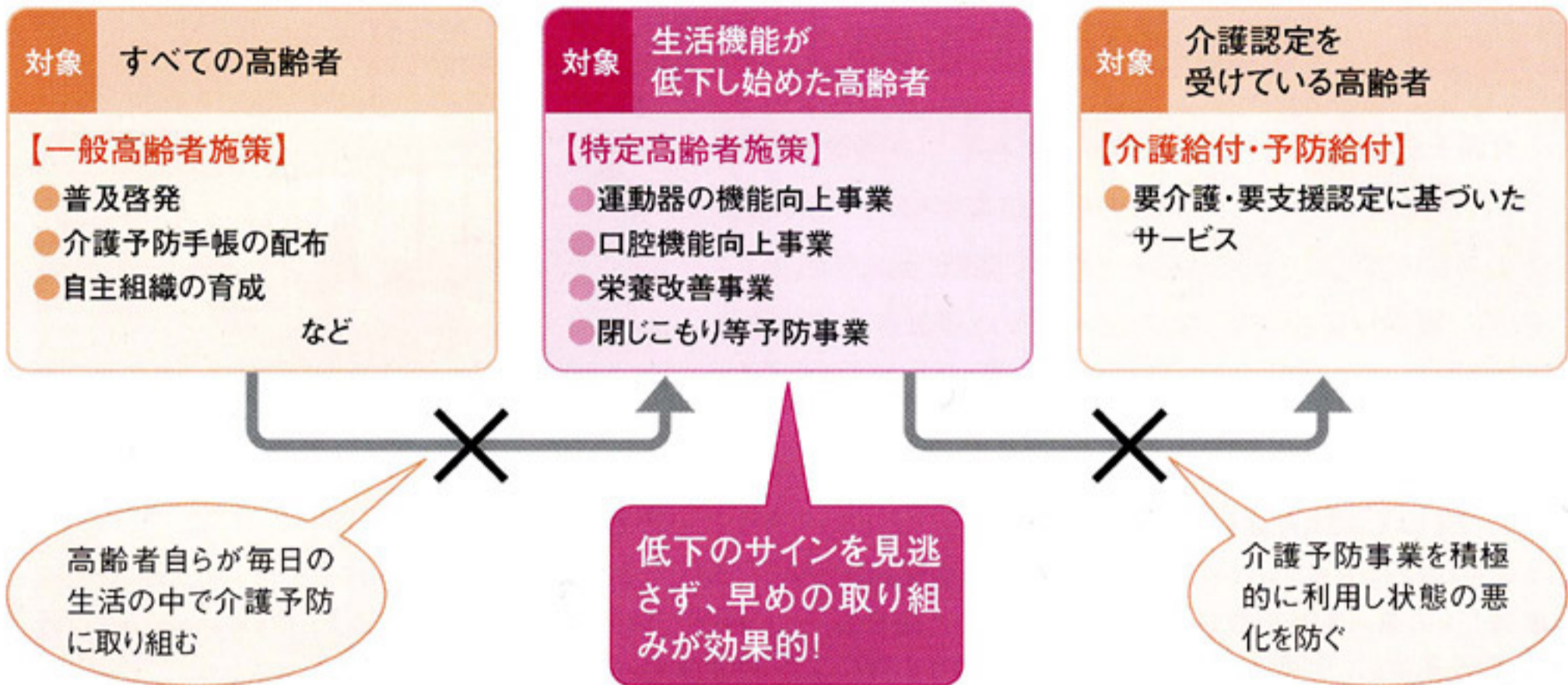
①~④のいずれかにあてはまる方は、介護予防のお手伝いが必要かもしれません。いちどお住まいの区**の保健福祉センター**や**地域包括支援センター**(各区の**在宅サービスセンター**内)にご相談ください。



年齢を重ねても自分らしくいきいきと生きがいをもって

「介護予防」とは、年齢を重ねても自分らしく「いきいき」と生きがいをもって暮らすための取り組みです。
平成18年4月の介護保険法の改正に伴い、新たに介護予防事業が創設されました。

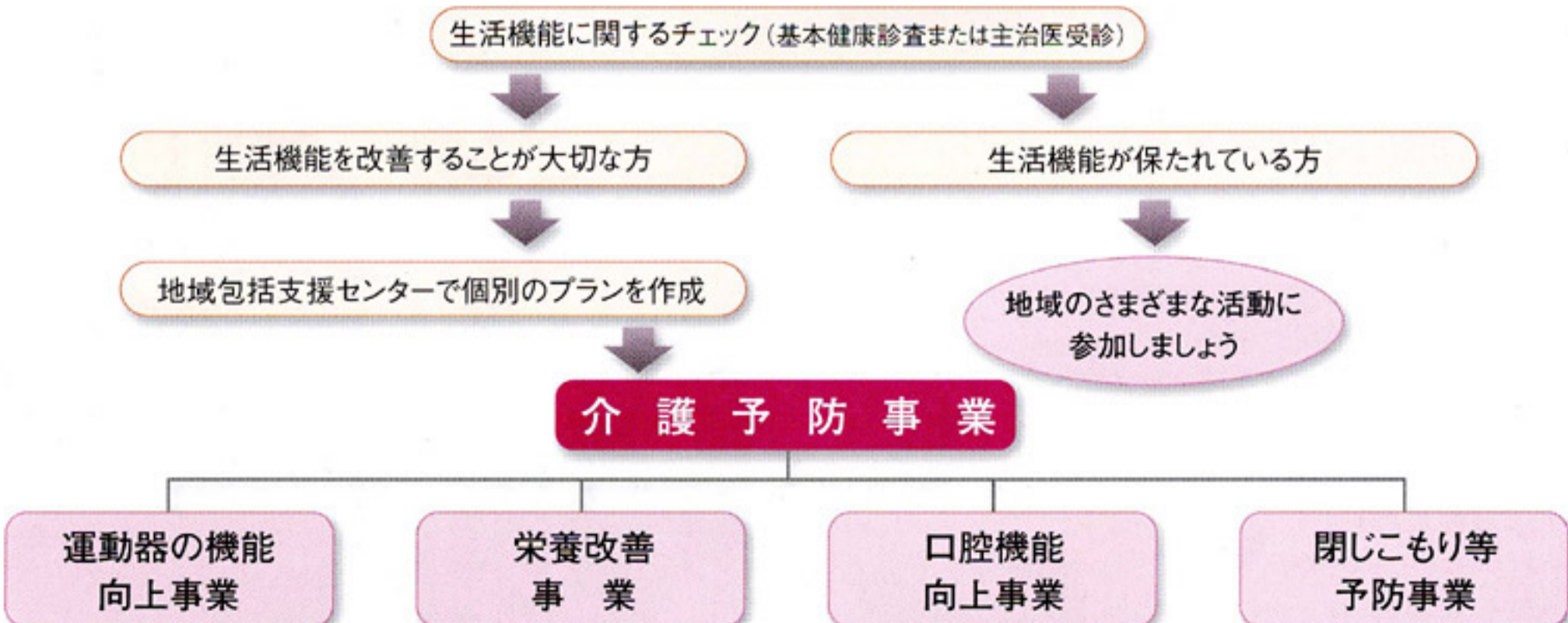
3つの対象者別 介護予防の取り組み



特定高齢者施策における介護予防事業とは

- ◆ **対象者** / 65歳以上で、要介護認定を受けておられない方のうち、生活機能の低下が疑われ、要支援・要介護となるおそれのある方(特定高齢者)。
- ◆ **参加するには** / 介護予防事業に参加するためには、基本健康診査とあわせて実施する「生活機能チェック」を受診するかあるいは、主治医に相談して特定高齢者と判定される必要があります。
- ◆ **費用** / 基本健康診査と介護予防事業はどちらも無料で受けることができます。(一部自己負担が生じる場合があります)
- 生活機能チェックについてのお問い合わせ / 各区の保健福祉センター支援運営課運営担当まで
- 介護予防事業についてのお問い合わせ / 健康福祉局健康づくり推進課 (☎6208-9963)

特定高齢者を対象とした介護予防事業の利用までの流れ



※これらのサービスは通所型サービスを中心に行います。

「介護予防」を心がけましょう!

ルポ

介護予防事業の 『運動器の機能向上事業』を見学!!

介護予防事業には「運動器の機能向上事業」「栄養改善事業」「口腔機能向上事業」「閉じこもり等予防事業」の4つの事業があり、各区の在宅サービスセンターを中心に活動が始まっています。そこで、東淀川区在宅サービスセンターの「運動器の機能向上事業」を見学しました。



■ 食事も腹八分目なら運動も八分目。 ■ 決して無理はしないこと

東淀川区在宅サービスセンターの「運動器の機能向上事業」への第一期目の登録者は8名。月曜日と木曜日の週2回を基本に、今回は9月21日から12月18日までの間に24回行われています。

ウォーミングアップに30分、マシンを使って45分、そしてクールダウン15分の約90分。汗をかかない程度の運動量です。



■ 和気あいあいの楽しいムード、 ■ 仲間づくりにも効果的

転倒を予防するため、筋力をつけたり、バランスを保つようにしたり…それらを目的にしたトレーニングメニューはトレーナーがその人にあわせて作ってくれます。またマシンごとにスタッフがつくので安心。それぞれのメニューをみんな
で声を掛け合いながら一斉に行います。楽しく運動ができるのはみんないっしょだからかもしれませんね。



■ 本格的なマシンだけれど、 ■ 思ったよりも簡単

安定した歩行や起立着席動作の改善、正しい姿勢の保持など、健康で安全な毎日を過ごすためのトレーニングが行われます。

乗り降り等が安全で、個々にあった負荷が設定でき、操作性も簡単。筋力の衰えた方でも、無理なく安全にトレーニングできるのが魅力。どなたも前回よりもラクに運動ができるとおっしゃいます。まだはじめばかりですので、筋力が呼び戻されたのではなく、筋力と神経の関係が復活してきたとのこと。



歩行時の横へのふらつきを改善。



起き上がり、立ち上がり、立位保持、歩行等の安定性を改善。



起立着席動作の改善、足・膝・股関節周囲の安定性向上。

正しい姿勢を保持するための必要な背筋群を強化。猫背(円背)の改善。

インタビュー



歩くのも自由にならなかったことが、うそのようです!!

丸山キヌ子さん(70歳)

丸山さんは東住吉区在宅サービスセンターで「運動器の機能向上事業」に参加。昨年末に座骨神経痛で入院を余儀なくされ、歩くこともできなかったほど。退院後に地域の健康診査で介護予防の事業を勧められ、7月末から通われています。「今はとても調子がよくて、楽しみも増えました」とのこと。この前もご近所のお仲間と温泉に行ったばかりとか。トレーナーは「丸山さんは何でも前向きに取り組む方。そんな気持ちの明るさも筋力アップにつながっていると思います」とのことでした。



自宅でも 簡単 トレーニング

特定高齢者施策に該当していない方は、今の筋力を維持するためにも毎日の暮らしに簡単なトレーニングを取り入れてみませんか! まずは、「立つ」「歩く」「座る」などの活動の基礎となり、転倒予防にも大切な足腰の筋肉を重点的に鍛える運動を行いましょう。家族みんなでやると楽しくできます。

- 呼吸を止めずにゆっくり行いましょう。1つの運動を10回ずつ行います。
- 痛みのあるときは無理して行わず様子を見ましょう。



【脚の後ろ上げ】

両足を少し開いて椅子から30~40cmほど離れて立ち、両手で椅子の背をつかんで上体だけ前に傾けます。ひざが曲がらないように片足をまっすぐ後ろに上げます。そのままの状態を1秒間続け、ゆっくり下ろします。



【4分の1屈伸】

足を肩幅に開き、椅子を両手でつかんで背筋を伸ばして立ちます。1,2,3,4でゆっくりひざを曲げ、1,2,3,4でゆっくり戻します。深く曲げるとひざを痛めるので、4分の1程度に曲げるのがポイントです。



【つま先立ち】

足を肩幅に開き、椅子を両手でつかんで背筋を伸ばして立ちます。背伸びをするように、1,2,3,4で両方のかかとを上げてつま先で立ちます。1,2,3,4でかかとを下ろします。

「栄養改善事業」「口腔機能向上事業」「閉じこもり等予防事業」についても、各区の在宅サービスセンターを中心に事業が始まっています。

地域包括支援センターとは…

大阪市から委託を受けて各区社会福祉協議会が運営する機関で、各区に1カ所設置されています。特定高齢者となられた方の介護予防ケアプランを作成し、高齢者や家族の方の相談に総合的に対応します。