

# 元気で自分らしく、いきいきと暮らしていくために



平成12年から導入された公的介護保険制度の介護保険料は、介護サービス費用をまかなえるように算出されています。介護が必要な方の数が年々増加していて、介護サービス費用がかさみ介護保険料が引き上げられる傾向にあります。

今年3月に関市高齢者実態調査を行ったところ、関市での介護が必要となった原因は、1位高齢による衰弱、2位認知症、3位脳卒中、4位転倒・骨折となりました。

今年6月には「関市生活元気度チェック」を実施し、65歳以上になり介護認定を受けていない方に関する調査をしました。その結果から、介護が必要になることを予防するためのヒントを見つけることができましたので、報告します。

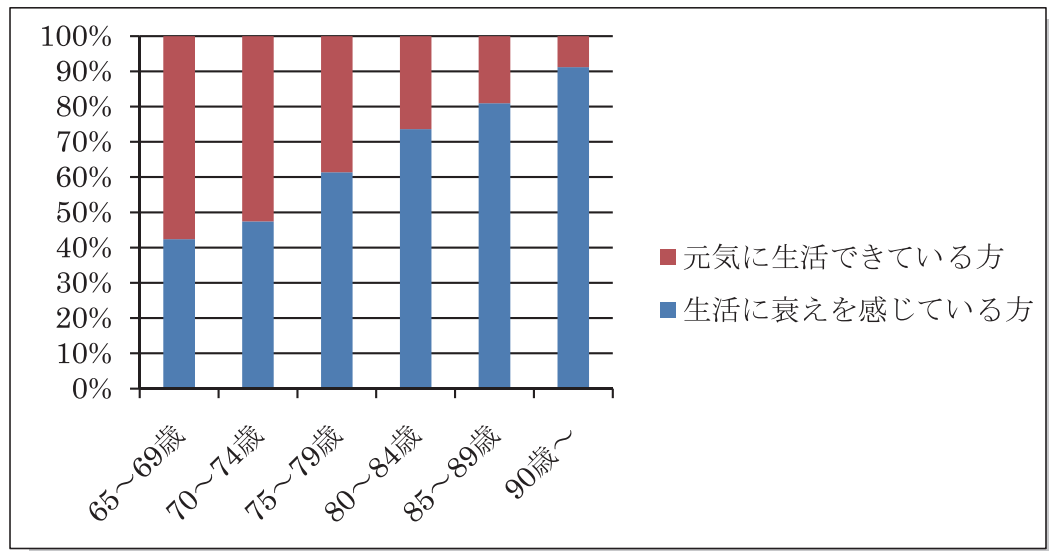
下記のグラフ1は年齢ごとの「生活に衰えを感じている方」と「元気に生活できている方」の割合のグラフです。

年齢を重ねるごとに生活に衰えを感じている方の割合が増えています。75歳以上の方では、半数以上の方が生活に衰えを感じているという結果になりました。また、関市では介護が必要になり介護保険の介護認定を受ける方も75歳以上から増えています。生活に衰えを感じる前に、予防のための行動を起こすことが大切です。

## 介護が必要になった原因

- 1位 高齢による衰弱
  - 2位 認知症
  - 3位 脳卒中
  - 4位 転倒・骨折
- 平成23年関市高齢者実態調査より

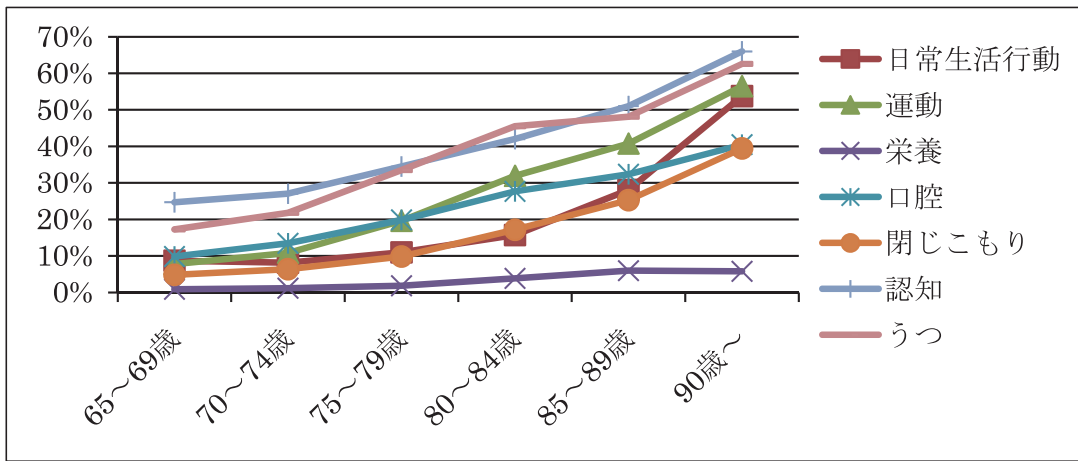
グラフ1



次ページのグラフ2は年齢ごとにどんな力が低下し、生活に衰えを感じてくるのかを項目別の割合に示したグラフです。物忘れや日付けが分からなくなる認知力の低下や、意欲などが低下するうつの傾向を自覚される方が65~74歳に多くいます。この年齢層は、社会的な役割や家庭での役割が変化する時期です。この時期を乗り切るため、「衰えを感じる前に心がけたい10カ条」を目標に生活しましょう。

80歳を超えると、運動機能や物を噛んだり飲み込んだりする力の低下を自覚される方が多くいます。運動機能や物を噛んだり飲み込んだりする力の低下を「年だから仕方ない」とあきらめていませんか。年齢を重ねても体の機能を回復させることはできます。

グラフ 2



物忘れや日付けが分からなくなる認知力の低下や、意欲などが低下するうつの傾向は介護が必要になった原因2位の認知症につながります。運動機能や物を噛んだり飲み込んだりする力の低下は1位の高齢による衰弱や4位の転倒・骨折につながります。いつまでも元気で自分らしく、いきいきと暮らしていくために次のことに心がけましょう。

### 衰えを感じる前に心がけたい10カ条

1. 人々とできるだけ多く会話する
2. 自分でできることは何でもする
3. 自分自身のこれまでを自分でほめる
4. 自分に合った出番を自分でつくる
5. 周囲の人々の小さな出来事に感謝する
6. 後継者に引き継ぎたい大切なものをもつ
7. いきがい状況により早めに切り替える
8. からだが硬くなりがちでも心は柔らかかにする
9. 心細くなったときは誰かに甘える
10. 病気・ケガに先回りして健康に気をつける

### ■からだの老化度をチェックしてみましょう！

チェックが1個以上ついたら「老化度改善のヒント」を参考に運動の習慣を身につけましょう。

チェック表

からだの老化度をチェック！		チェックの数	老化度改善のヒント
①	<input type="checkbox"/> 1日合計30分以上歩くことがない <input type="checkbox"/> 歩いて10分の移動も車やバスを使う	個	散歩など歩く機会を増やし全身運動を心がけましょう。
②	<input type="checkbox"/> 膝が曲がり猫背の姿勢でよくつまづく <input type="checkbox"/> 階段を使わない	個	かかとの上げあるしやスクワットなど足・腰を鍛える運動を心がけましょう。
③	<input type="checkbox"/> 家事や畑仕事をほとんどしない <input type="checkbox"/> 仰向けの姿勢で体を起こすことができない	個	腕の曲げ伸ばし、腹筋など上半身を鍛える運動を心がけましょう。
④	<input type="checkbox"/> 肩こり・腰痛・膝痛がある <input type="checkbox"/> おこりっぽく、ストレスを感じるが多い	個	首や手足のすじを伸ばすようにストレッチを心がけましょう。
⑤	<input type="checkbox"/> 自分からはよく話すが、人の話を聞くのが苦手 <input type="checkbox"/> 新聞や本の内容がすっきり頭に入らない	個	指を動かす、新しいことを覚えるなど脳への刺激を心がけましょう。
合計		個	1～3個 問題なし 4～6個 要注意 7個以上 寝たきりや認知症になりやすい状態です。

照会先 高齢福祉課 ☎ 23-9007