



元気の ミナモト

～ 介護予防のおはなし ～

「年を取ると、頭や体の機能が衰えるのは仕方がない」と思っていないですか。その考えは少し違います。高齢になっても、頭や体を使い続けることで、心身共に自立し、健康的な生活を送ることができるといわれています。

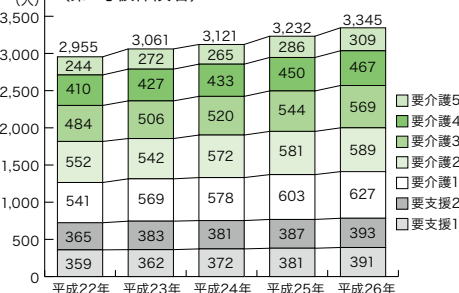
介護を受けずに、元気で自立した生活を送っていくためには、どうしたらよいのでしょうか。

健康寿命を延ばそう

わが国では、高齢化が進み、介護が必要な高齢者が増加しています。この状況は、本市でも例外ではなく、今後も増加していくことが予想されます（左図参照）。

高齢者の皆さんが、活力溢れる生活を送るためには、「あと何年、生きることができるか」「平均寿命を延ばすこと」という考えより、「いかに元気に長生きできるか」「健康寿命を延ばすこと」という考えを持つことが重要です。

行田市の要支援・要介護認定者数の推移予測
(第1号被保険者)



介護予防を取り入れよう

介護予防とは、「介護を必要とする状態を遅らせること」「介

チェックリストは返送しましたか？

4月中旬に、要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方へ、日常生活を送るための機能が低下していないか確認するための「基本チェックリスト」を送付しました。

まだ提出していない方は、6月7日(休)までに返送をお願いします。チェックリストの結果に応じて、市より介護予防事業の案内を送付します。

- 1 活動的に生活し、老化を遅らせましょう。
 - 2 運動習慣や知的活動などで頭と体の機能の維持・向上を図りましょう。
 - 3 大きな病気や転倒を防止しましょう。
- 次のページから、高齢者の皆さんがいつまでも元気に過ごすための、3つの秘訣(ひそけつ)を紹介します。



ひけつ 秘訣 1

毎日積極的に体を動かして

ちよきん 筋肉を貯筋

高齢期でも、日ごろの生活に気を配り、体を鍛えることで運動機能は向上します。運動は筋肉や骨を強くするだけでなく、肺や心臓などもよい状態に保ちます。毎日積極的に体を動かして、筋肉を貯筋しましょう。

用心しすぎてダメ

体を動かさないと、次第に筋力は弱まり、活動の意欲も薄れていきます。

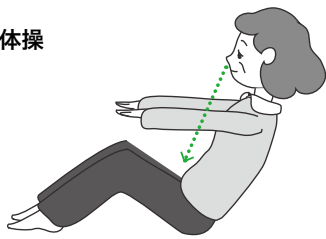
「転んだらどうしよう」と思い、部屋に閉じこもるのではなく、転ばない体づくりを目指しましょう。

おすすめの運動Ⅱ「有酸素運動」+「筋力アップ」

要介護状態になってしまいう最大の要因は、足腰の衰えです。有酸素運動（ウォーキングなど）と一緒に筋力アップ（左図参照）にも取り組むことで、足腰の衰えを予防することができます。

やってみよう 筋力アップ

腹筋体操



体をできるところまで後ろに倒して、戻します。
ポイント ヘそを見たままいきましょう。
(参考) 埼玉県立大学 web 講座

ももの前の筋力体操



ポイント つま先を手に引きましょう。

- ①両手を後ろに突いて、体を支えます。片ひざをピンと伸ばして、ももの筋肉に力を入れます。
- ②10数えて、伸ばすひざを交代します。

有酸素運動の効果

- ・心臓や肺の機能を高めます。
- ・脳を活性化します。
- ・ストレスを発散することができます。

筋力アップ運動の効果

- ・筋肉が鍛えられ、骨が丈夫になります。
- ・バランス力が向上し、転倒などを防ぎます。

※注意

初めから無理をしないで、毎日少しずつ回数を増やしましょう。

痛みや持病のある方は医師に相談してから実施しましょう。

簡単! セルフチェック

- 何かにつかまらないといすから立ち上がれない。
- ある程度まとまった時間を歩き続ける習慣がない。
- この1年間で転んでけがをしたことがある。

該当する項目が一つでもあった場合は、筋力アップ運動を始めてみましょう。

インタビュー 介護予防事業「けんこう達人塾」に参加した方に聞いてみました



新井友一さん
(左間)

さきたま古墳公園までのウォーキングや、ラジオ体操を毎日夕方に行うことで、腰痛が改善され、体調が良くなっていることが自分でもわかります。

趣味でアコーディオンを習っていますが、体調が良いのでますます上達したいという気持ちが高まっています。



染野千恵子さん
(中央)

昨年開催された「けんこう達人塾」に参加したことで、つえを2本突かないと歩くことができなかつた状態から、今ではつえ無しで歩くことができる状態まで回復しました。今も朝と夜に100回ずつスクワットなどを行い、意識して体を動かしています。以前より、日常生活を快適に過ごせていますよ。