

地域包括支援センターを利用しましょう

地域包括支援センターってどんなところ？

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢のみなさんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるために設けられました。みなさんがいつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください！

自立して生活できるよう支援します

介護予防ケアマネジメント

- 要支援1・2と認定された人は、介護保険の介護予防サービスを利用できます。
- 支援や介護が必要となるおそれの高い人や自立した生活をしている人などは、市区町村が行う介護予防事業を利用できます。

みなさんの権利を守ります

権利擁護

- みなさんが安心していきいきと暮らせるよう、みなさんの持つさまざまな権利を守ります。虐待を早期に発見したり、成年後見制度の紹介や、消費者被害などに対応します。

地域包括支援センター



主任ケアマネジャー



保健師



社会福祉士

地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが中心となってみなさんの支援を行います。3人は専門分野の仕事だけを行うのではなく、互いに連携をとり、総合的にみなさんを支えています。

なんでもご相談ください

総合相談

- 介護に関する相談や悩み以外にも、福祉や医療など、なんでもご相談ください。

さまざまな方面からみなさんを支えます

包括的・継続的ケアマネジメント

- 暮らしやすい地域にするため、さまざまな機関とのネットワークをつくり調整します。

はじめていますか？

「介護予防」

高齢期からの健康づくり

健診で
生活機能を
チェック



健診を受けて、毎日の介護予防にいかしましょう

65歳以上の方を対象に毎年実施されている基本健康診査（老人健診）では、生活習慣病とともに、日々の生活を維持していくための心身の能力をチェックする「生活機能評価」が行われます。健診を機に今まで気づかなかった自分の生活上の問題点を知り、毎日の生活の中で介護予防を実践していくことが大切です。必要に応じて、地域で行われるプログラムも利用できます。

なお、2ページに日常生活での不便さを確認できるチェック表を掲載しましたので、ぜひ参考にしてください。

健診などで生活機能を
チェックする

2ページを
参考にしましょう。

日常生活で
介護予防を実践

3～6ページを
参考にしましょう。

自立した
暮らしの継続

「長寿」から「元気で長生き」へ

～「活動的な85歳」を目指して～

わが国は、世界トップクラスの長寿国となり、超高齢社会へと進んでいます。これからは、ただ「長寿」を目指すのではなく、できるだけ自立して、住み慣れた地域において、何歳になっても自分らしくいきいきと暮らし、「活動的な85歳」を目指すことが大切です。

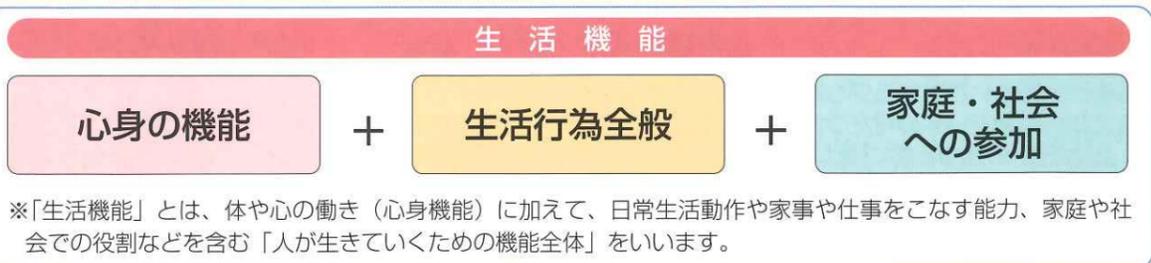
心身の老化は防ぐことが可能です。

「老化は仕方がないこと」と考えていませんか？
実は最近の研究では、そうではないことがあきらかになってきました。高齢者が心身の機能を低下させてしまう最大の原因は、「もう年だから」「おっくうだから」と身の回りのことや家事、外出をしなくなることにあります。
このような生活（生活不活発）は筋力や意欲を低下させ、やがて寝たきりや認知症などを招くことにつながります。



どうすれば介護予防ができるの？

特別なことをするのではなく、3～6頁のような**ちょっとした工夫**を行いましょ。そのような日々の取り組みが、心身の過度の老化を防ぎ、自分でできることの範囲を広げ、「老化」のスピードを遅くすることができます。



健診で生活機能をチェック！

介護予防のためには、定期的に自分の状態を知ることが大切です。生活機能で衰えているところを早めに知り、衰弱してしまう前に維持・向上のために介護予防に取り組むことができます。そのために**定期的に健診を受けて生活機能のチェック**をするとともに、**ときどきは次頁の「基本チェックリスト」を自己チェック**して、気になる傾向が見られたら、**地域包括支援センター**などに早めに相談しましょう。

健診で用いられる

「生活機能に関する基本チェックリスト」

各質問の「はい」「いいえ」の当てはまるほうにチェックを入れてみましょう。

	質問項目	回答	
A	1 バスや電車で1人で外出していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	2 日用品の買い物をしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	3 預貯金の出し入れをしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	4 友人の家を訪ねていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	5 家族や友人の相談にのっていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
B	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	7 いす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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	8 15分位続けて歩いていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	9 この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	10 転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
C	11 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	12 BMIが18.5未満ですか (BMI=体重()kg÷身長()m÷身長()m)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	15 口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
D	16 週に1回以上は外出していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	18 周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	20 今日が何月何日かわからないときがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
E	21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

※ピンク色の回答にチェックが入った人は、それぞれの分野での生活機能の低下が考えられます。要介護の状態にならないためにも、介護予防(⇒3～6ページ)に取り組むとともに、地域包括支援センターなどの専門機関やかかりつけ医にも相談してみましょう。

A	生活機能全般を調べます…健康づくり全般に取り組みましょう
B	運動器の機能を調べます…運動器の機能向上に取り組ましよう ⇒3ページ
C	必要な栄養がとれているかどうか調べます…栄養改善に取り組ましよう ⇒4ページ
D	口腔内の状態を調べます…口腔機能の向上に取り組ましよう ⇒5ページ
E	閉じこもり気味かどうか調べます…閉じこもり予防に取り組ましよう ⇒5ページ
F	もの忘れの可能性がないかどうか調べます…認知症予防に取り組ましよう ⇒6ページ
G	うつ病の可能性がないかどうか調べます…うつ病予防に取り組ましよう ⇒6ページ

筋力をつけましょう

歩くだけでは筋力は向上しない

歩くことは心肺機能の向上などに大きな効果がありますが、それだけでは筋力の維持はできても向上はしません。筋力の向上には、筋肉に一定の負荷をかける運動が効果的です。

足腰を重点的に鍛えましょう

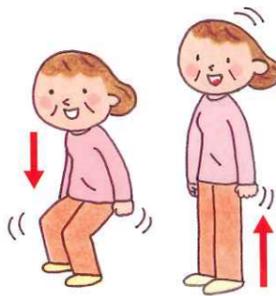
人間は約300種類もの筋肉を使いながら生きています。なかでも立つ、座る、歩くなど、人間らしい活動の基礎となるのが、大殿筋、大腿四頭筋、下腿三頭筋などの「抗重力筋」です。これらを重点的に鍛える運動が望まれます。

人間らしい活動のかなめ
「抗重力筋」



筋肉を使う運動

- 筋力の向上
- 骨を丈夫にする



両方あわせて行いましょう

ウォーキング

- 心肺機能の向上
- ストレスの発散

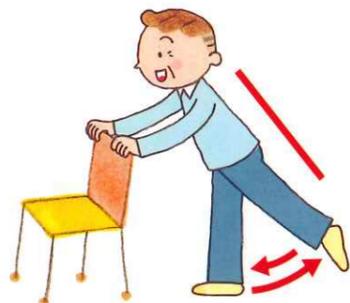


家庭でできる足腰の運動

10回を目安にします。慣れてきたら回数を少しずつ増やしていきましょう。運動前は、必ず準備運動（ストレッチング）をしましょう。

●足の後ろ上げ

- 両足を少し開き、いすから少し離れて立つ。両手でいすの背をつかみ、上体だけ45度ほど前に傾ける。
 - ひざが曲がらないように片方の足をゆっくり後ろに上げ、そのままの状態を1秒間保ち、ゆっくり元の姿勢に戻す。
- ※腰痛の原因になるので背中にはそらさないようにしましょう。



●1/4スクワット

- 両足を肩幅より少し広めに立て立つ。
 - 上体をまっすぐにしたまま、1・2・3・4で4分の1程度ひざを曲げ腰を落とす。
 - 1・2・3・4でひざを伸ばし元の姿勢に戻す。
- ※ひざの頭がつま先より前に出ないように、また深くひざを曲げると腰やひざをいためやすいので注意しましょう。転倒の不安がある人はいすの背や壁を支えにしましょう。



●つま先立ち

- 両足を軽く開き、つま先を軸に1・2・3・4でゆっくりかかとを上げ、1・2・3・4でかかとを下ろします。
- ※バランスをとりにくいときは、いすの背や壁に手をそえてやりましょう。



食べることを大切にしましょう

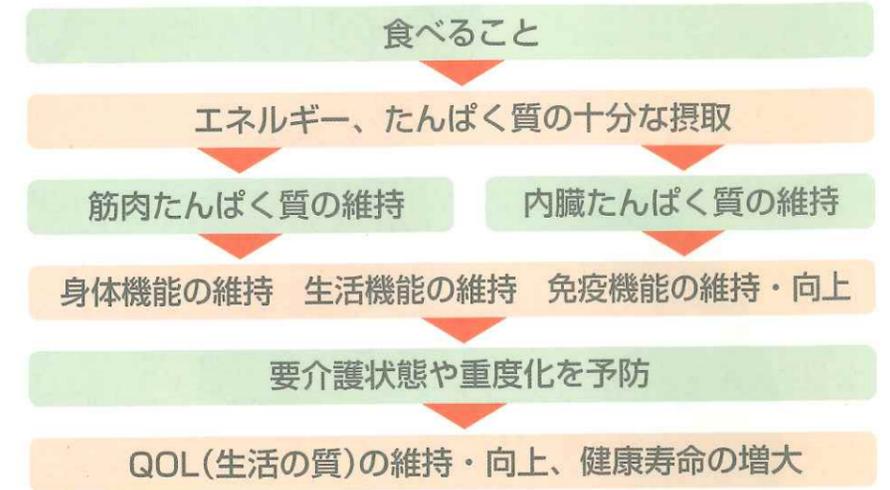
健康で自立した生活の基本は「食べること」

私たちの体は「食べること」によって維持されています。特に体を動かすための活動源となるエネルギーと、生命の維持に欠かせないたんぱく質を十分とることは、身体機能や生活機能が維持されるだけでなく、感染症などの病気にもかかりにくくなるために大切なことです。



「食べること」を楽しみましょう

「食べること」は栄養をとることだけが目的ではありません。それ以上に大切にしたいことは、「食べること」を楽しむことです。たとえば、旬のものや好物を食べる楽しみや、食べたいものを考える楽しみ、食材を買いに行く楽しみなど、「食べること」を楽しむことには、心身両面の老化を防ぎ、生活の質を向上させる効果があります。



厚生労働省資料より

低栄養状態を防ぐ食生活のヒント

1 1か月に一度体重を量りましょう



2 主食と主菜を毎食しっかり食べましょう



☆主食は、ごはんやパン、めん類などエネルギーやたんぱく質の供給源です。
☆主菜は、魚、肉、卵、大豆製品などたんぱく質の供給源です。

3 好きなものを好きなだけ食べましょう



5 脱水症状を予防するために、水分を十分にとりましょう

4 エネルギーとたんぱく質が多く含まれる食品を食べましょう

☆牛乳、アイスクリーム、ヨーグルト、まんじゅうなどにはエネルギーやたんぱく質が豊富に含まれています。

6 口腔状態や運動・身体活動、休養（睡眠）の生活リズムを整えることも大切です

口を元気にしましょう

口の手入れ・口腔の体操を毎日の習慣に

口は食べるときの入り口であるばかりでなく、話す、表情を豊かにするなど、元気で楽しい生活のかなめとなります。口の状態がよくなると、かむ力や飲み込む力が強くなり、唾もよく出るようになって、消化が助けられます。さらに、かむことにより脳が活性化し、認知症の予防につながるといわれています。

口の手入れと、口腔の体操は、口を元気にする第一歩です。また会話など、口をよく動かしましょう。

口の寝たきを予防するヒント

口の手入れ

- 毎食後、歯をみがく
- 歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあて、時間をかけ丁寧に
- 歯だけでなく、舌やほおの内側もきれいに
- 入れ歯ははずしてみがく



両方あわせて行いましょう

口腔の体操

1. 口を閉じたままほおをふくらませたり、すぼめたりする
2. 口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする
3. 舌を出して上下左右に動かす

閉じこもりを予防しましょう

意識的に生活空間を広げて豊かな生活を送りましょう

閉じこもり自体は疾病ではありません。しかし、週に一回も外出をしないような閉じこもり生活を続けると、運動機能の低下や認知症の進行を招きやすくなります。また、閉じこもりを原因に要介護状態へ移行するケースも少なくありません。



閉じこもりを防ぐ10のヒント

- 1 生活のリズムを規則正しくしましょう
- 2 1日30分以上、体を動かしましょう
- 3 定期的に健康診断を受けましょう
- 4 心の健康づくりを目指し、いつも笑顔を心がけましょう
- 5 自分でやれることは、自分でやりましょう
- 6 積極的に自宅から外に出てみましょう
- 7 ボランティア活動に参加しましょう
- 8 趣味を楽しみましょう
- 9 安全・安心な住まいづくりの工夫を
- 10 地域のサービスや情報を利用しましょう



認知症を予防しましょう

生活習慣の改善で認知症を予防しましょう

病的なものの忘れである認知症の原因はさまざまなものがあります。もっとも多いのはアルツハイマー病によるもので、全体の6割を占めるといわれています。次に多いのは、脳梗塞や、脳出血などによって起こる認知症です。

残念ながら認知症を根治する方法はまだ見つかっていませんが、生活習慣を改善することによって、認知症はある程度予防ができ、また発症時期を遅らせる可能性があることがわかっています。



もの忘れを予防する5つのヒント

- 1 社会活動や趣味に積極的に取り組みましょう
- 2 ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう
- 3 野菜や果物を多く食べましょう
- 4 魚をできるだけ食べましょう
- 5 記憶力を積極的に使いましょう



「うつ」を予防しましょう

うつは誰もがなる可能性のある病気です

うつは、特別な人がかかる病気ではありません。15人に1人以上が一生のうちうつを経験するというデータ（厚生労働省調べ）もあり、うつは特別な病気ではなく、誰もがなる可能性のある病気です。また、高齢者は比較的うつになりやすい環境要因が多いため、注意が必要です。

適切な治療やケアを受ければ、うつは回復する病気です。放っておいても自然に治癒するだろうと考えるのは禁物です。健康状態や疾病の悪化を招くこともあり、心身ともに望ましくない影響を与えることもあります。



うつ気味の際の日常生活のヒント

「疲れやすい」「意欲がわかない」など、いつもと違う感覚はうつのサインかもしれません。そんな自分に気づいたら、休養をとることを心がけましょう。がんばりすぎないことが肝心です。

- つらい気持ちは家族や友人に話してみよう
- 生活のリズムを整えよう
- 十分に休養をとりましょう
- 仕事や家事の負担を軽くしましょう
- 薬をうまく利用しましょう
- 重要な決定は先のばしにしましょう