

いつまでも自分らしく 元気なうちから介護予防

☎ 1022344



いつまでも自立した生活を送るには、元気なうちから積極的に体を動かし、しっかり栄養を取って予防・改善していくことが大切です。

今回は、自宅やスポーツジムなどで行う介護予防や、サービスを利用する人の声を紹介します。

☎ 高齢福祉課 ☎ (632) 2358

介護が必要になる原因は 筋肉と筋力の減少

高齢者が「要介護」状態になる主な原因は、男性では脳血管疾患、女性は認知症が最も多いといわれています。

これらの病気により、虚弱（フレイル）になる状態を引き起こし、さらに、筋肉と筋力の減少により転倒・骨折や認知症へと発展します。

知っていますか 外出自粛が引き起こす コロナフレイル

新型コロナウイルス感染症の影響により、新しい生活様式でうち時間が増えてから、体を動かすことも、物を考えることも面倒になっていませんか。自粛の影響を強く受け過ぎて、心身の機能があつという間に低下してしまうケースも増えています。

心身がどんどん虚弱になり、要介護状態になっていくのが「コロナフレイル」の特徴です。コロナフレイルを予防するためにも、早めの対策に取り組みしましょう。

まずは、下のチェックリストを確認し、自分の心と体の状態を振り返りましょう。

やってみよう！ チェックリストで自分の状態を振り返ってみましょう

このチェックリストは生活機能の低下を確認するものです。該当する項目が多いほど注意が必要になります。なお、基本チェックリストはこの他に「栄養状態」や「歯の健康」「こころの健康」などの項目もあります。詳しくは、厚生労働省 [URL1](https://www.mhlw.go.jp) をご覧ください。

- 階段は手すりや壁をつたわらなければ昇ることができない。
- 椅子に座った状態から立ちあがる際、何かにつかまる。
- 15分くらい続けて歩くことができない。
- この1年間に転んだことがある。
- 転倒に対する不安が大きい。

- 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされる。
- 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。
- 今日が何月何日か分からない時がある。

3つ以上該当した人は・・・

**足腰の筋力が
低下している可能性**

があります

1つでも該当した人は・・・

**認知機能が
低下している可能性**

があります

※厚生労働省「基本チェックリスト」から引用。

URL1 https://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-1f_0005.pdf

自宅やスポーツジムで介護予防に取り組みましょう

- ▼対象 要介護・要支援認定で「要支援1・2」と認定された人または、8ページのチェックリストの、足腰の筋力が低下している可能性がある人。
- ▼内容 自宅やスポーツジムで運動や脳トレーニング

ングなど(下の「自宅」「スポーツジム」の表参照)。詳しくは、お住まいの地区の地域包括支援センター(下の「地域包括支援センター」参照)にご相談ください。

自宅(訪問型サービスC)

支援者	看護師や歯科衛生士、理学療法士、作業療法士などの専門職
内容	<ul style="list-style-type: none"> ▼運動 体調を確認し、利用者にあった体の動かし方のコツをお伝えします。 ▼脳トレーニング 塗り絵や計算、折り紙、間違い探しなど、楽しみながら脳トレーニングを行います。 ▼口腔機能 食事がおいしく食べられるように、お口の運動を一緒に実施します。
期間・利用料	約3カ月間(全12回程度)・無料

スポーツジム(通所型サービスC施設通所型)

支援者	健康運動指導士 ▼セントラルスポーツ(駅前通り1丁目)。 ▼トータルフィットネスサポート(御幸ヶ原町)。 ▼ビッグツリースポーツクラブ(桜5丁目)。
内容	▼運動 健康運動指導士が利用者の心身の状態に合ったメニューを計画し、スポーツジムのマシンやトレーニンググッズを使いながら楽しく体を動かします。
期間・利用料	約3カ月間(全12回)・無料



▲脳トレを目的とした塗り絵



▲体力測定(前屈、握力)



▲歩行訓練



▲体幹トレーニング

訪問型サービスC 利用者の声



湯澤泰三さん・セツさん

担当の看護師さんや理学療法士さんが自分に合った運動や脳トレなどを提案してくれるので、毎回楽しみにしています。

このサービスをきっかけに、夫婦で運動する時間も増えましたし、看護師さんたちの訪問が励みとなり、これまでよりも意欲的に運動ができるようになったと感じています。

これからも教えてもらった運動を続けて、長く歩くことができるように頑張りたいです。



介護予防などをお手伝い 地域包括支援センター

ID 1004294

地域包括支援センターでは、自宅やスポーツジムでの介護予防事業の他、健康教室の開催やさまざまな相談を受け付けていますので、お気軽にご

相談ください。

- ▼日時 月～金曜日(祝休日を除く)、午前8時30分～午後5時15分。

センター名	電話番号	担当地区
御本丸	☎(651)4777	中央、築瀬、城東
ようなん	☎(658)2125	西原、宮の原、陽南
きよすみ	☎(622)2243	戸祭、昭和
今泉・陽北	☎(616)1780	東、錦、今泉
さくら西	☎(610)7370	桜、西
鬼怒	☎(683)2230	平石、御幸、御幸ヶ原
清原	☎(667)8222	清原
瑞穂野	☎(656)9677	瑞穂野
峰・泉が丘	☎(613)5500	泉が丘、峰
石井・陽東	☎(660)1414	石井、陽東
よこかわ	☎(657)7234	横川
雀宮	☎(655)7080	雀宮東部
雀宮・五代若松原	☎(688)3371	雀宮西部、五代若松原

センター名	電話番号	担当地区
緑が丘・陽光	☎(684)3328	緑が丘、陽光
砥上	☎(647)3294	姿川北部、富士見、明保
姿川南部	☎(654)2281	姿川南部
くにもと	☎(666)2211	国本
細谷・宝木	☎(902)4170	細谷・上戸祭、宝木
富屋・篠井	☎(665)7772	篠井、富屋
城山	☎(652)8124	城山
豊郷	☎(616)1237	豊郷
かわち	☎(673)8941	古里中学校区
田原	☎(672)4811	田原中学校区
奈坪	☎(671)2202	河内中学校区
上河内	☎(674)7222	上河内