

元気で長生きするために 介護予防に取り組みましょう

介護予防とは、元気な高齢者が介護を必要とする状態になることを防いだり、たとえ介護が必要になってもそれ以上悪化させないようにすることです。

高齢期に介護が必要な状態になるのは、必ずしも病気が原因とは限りません。転びやすくなったり、お茶や汁物でむせるようになった、外出の回数が減ったなど、生活機能（日常生活を維持していくための心身の能力）の低下が原因

「介護予防」って何のこと？

老化は、「仕方のないこと」とあきらめていませんか。

年を重ねても自分らしく生き生きと生活するためには、要介護状態にならないように予防することが大切です。

今回は、介護予防についてご紹介します。

地域包括支援センター ☎ 1182

中年期の健康対策は生活習慣病やメタボリックシンドローム対策が中心でした。

高齢期からは、生活習慣病予防に加え、生活機能の低下を防ぐために介護予防が必要になってきます。（図3）

健康寿命を延ばすため、元気なうちから介護予防に取り組みましょう。

図1

	男 性	女 性
平均寿命	79.2 歳	86.0 歳
健康寿命	72.3 歳	77.7 歳

平均寿命は厚生労働省2008年
健康寿命は世界保健機構2003年

因で要介護状態となるかたが多くなっています。

健康寿命を延ばしましょう

いつまでも元気に自立して暮らすためには、健康寿命（心身ともに自立し健康的に生活できる期間）を延ばすことが大切です。（図1・図2）

図3

健康寿命を延ばすために

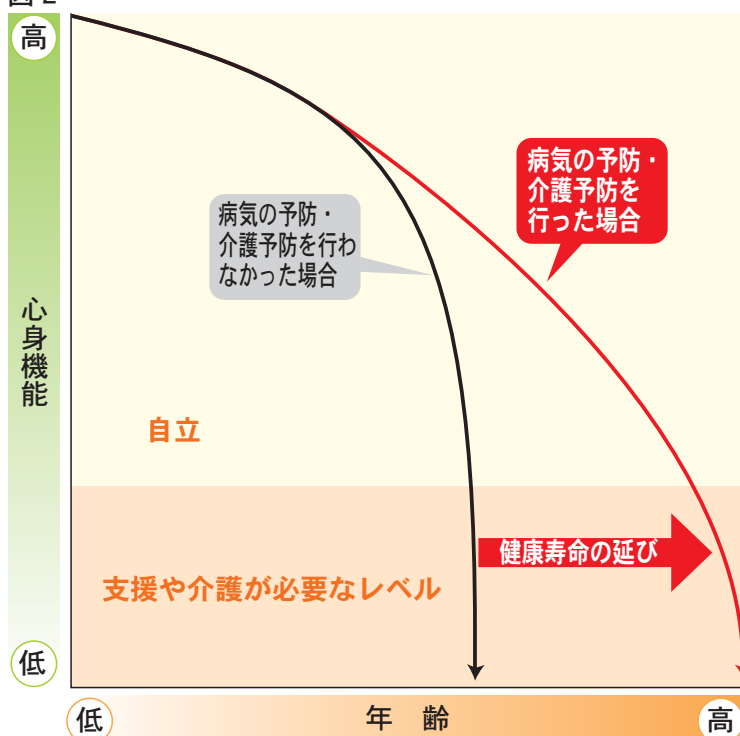
介護予防

- ・運動習慣を持ちましょう
 - ・1日3食規則正しくバランスのよい食事を取りましょう
 - ・お口の手入れ・飲み込む力を高めましょう
 - ・認知症を予防しましょう
 - ・うつを予防しましょう
 - ・閉じこもりを予防しましょう
- など

+

病気の予防・治療

図2



辻一郎著「のぼる健康寿命」をもとに改変

いつまでも元気に
過ごすために



運動習慣を持ちましょう

年を取ってからでも、筋力は鍛えれば向上します。

運動することは、筋肉や骨の老化を防ぐだけではなく、心臓や脳の神経を良い状態に保ちます。

また、立つ、座る、歩く、階段を昇り降りするなどの基本的な日常生活の活動には、下半身の筋力が特に大切です。下半身の筋肉を意識的に鍛える体操や運動を毎日の習慣にしましょう。

★毎日できるだけ歩きましよう（ウォーキングなど）

★家事やテレビを見ているとき、入浴中など普段の生活の中で体を動かす機会を増やしましょう

★腹筋運動やいすから立ち上がる運動などを毎日5分程度続けましよう

バランスよく食べましよう

中年期までは、生活習慣病予防のためにエネルギーや動物性脂肪の多い食品を控えることがいわれてきました。

しかし、高齢期には、食事が減ったり、好きなものや食べやすいものばかり食べる傾向になると、体を維持する「たんぱく質」や活動のための「エネルギー」が不足した「低栄養状態」になりやすくなります。

低栄養状態になると、体の脂肪や筋肉が減り、身体機能が低下しやすくなります。そうならないためにも、1日3食バランスよく食べることが大切です。

★主食（ごはん、パン、めん類など）と主菜（肉、魚、大豆食品など）をしつかり取りましよう

★間食には乳製品、チーズ、プリンなどのたんぱく質を取りましよう

★野菜や果物、海藻などいろいろな種類を食べましよう

★食欲がないときはおかずを先に食べるようにましよう

お口の健康を保ちましよう

高齢者の健康と体力を維持するためには、歯と口の健康づくりが不可欠です。

歯や唾液の減少、飲み込む機能の低下などにより、低栄養状態や歯周病、気道感染、誤嚥による肺炎を招く恐れもあります。

また、口の中に問題を抱えていると、食事がおいしく取れないだけでなく、体を動かすことや人と交流することに消極的になることがあります。

★よくかむことを心掛けましよう

★毎食後、歯みがきやうがいをして、口の中を清潔に保ちましよう

★入れ歯は毎日洗いましよう

★お口の体操を行い、飲み込む力を高めましよう（図4）



地域包括支援センターでは、高齢者のみなさんがいつでも元気に過ごせるように支援しています。

わからないことがあれば、お気軽にご相談ください。

図4

お口の体操

それぞれの体操を5回ぐらいずつ行いましよう。
無理なく長続きさせるために、1日3セット程度行うことが効果的です。



1. 口を閉じたまま頬をふくらませたり、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。