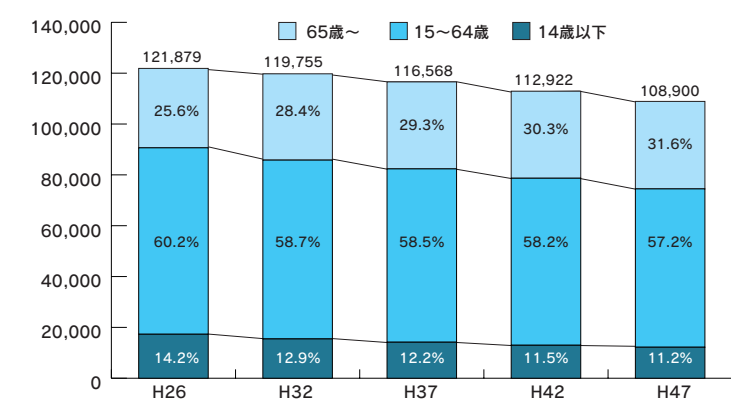


医療技術の進歩や生活環境の改善により、人生80年を超える時代になりました。本市の65歳以上人口は、約3万1千人、全人口の約4人に1人(25・6%)の割合です。人口減少と少子高齢化は今後も続き(グラフ①参照)、15年後には約3人に1人(30・3%)が65歳以上になると推定されています。

グラフ① 市の人口推計(出典資料：国立社会保障・人口問題研究所)



年齢を重ねると、介護が必要になるケースが増えるのは当然のこと。これからの時代、高齢者のみの世帯や高齢者夫婦世帯が大幅に増加し、同居家族だけで介護をすることは困難です。「いつまでも元気で、自立した生活を送りたい」…誰しもの願いです。

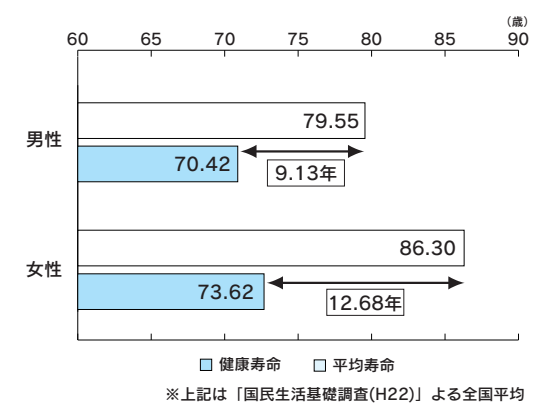
延ばそう健康寿命

皆さんは、健康寿命をご存知でしょうか。健康寿命とは、健康上の問題がなく、日常生活を普通に送れる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差が、介護や入院が必要となる期間となります(グラフ②参照)。

この期間をいかに短くするか、いかに健康で長生きできるかに関心が高まっています。できるだけ病気にならず、介護を必要とせず、いつまでも自分らしくいきいきとした豊かな日常生活を送るために、自身の機能の低下にいち早く気づき、介護予防に取り組むこ

とが大切です。そして機能低下が疑われる人でも、介護予防を行うことで元気を取り戻したり、状態の悪化を遅らせることができます。

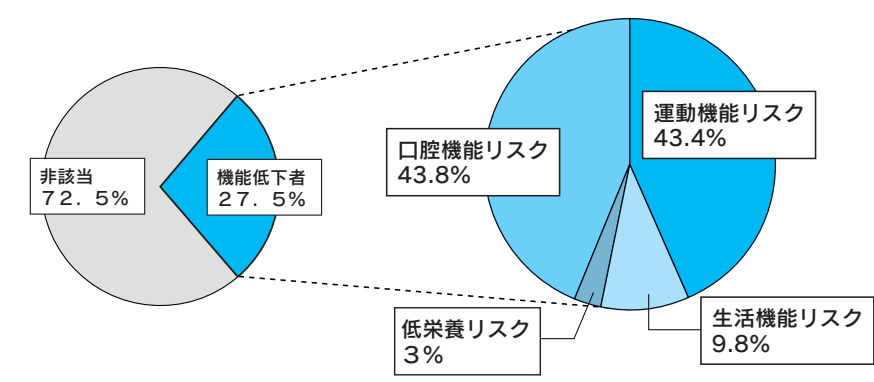
グラフ② 平均寿命と健康寿命との差



基本チェックリストの結果から

基本チェックリストとは、「心身機能の低下」や「最近気になること」をチェックし、介護が必要になる前に一人ひとりにあった適切な介護予防に取り組んでもらうためのものです。本市の70歳~79歳の人(介護認定者を除く)を対象に、心身機能の低下などをチェックしていただいた結果、回答のあった3割の人に機能低下がみられました。そのうち、運動機能の低下者の割

グラフ③ 項目別機能低下者の割合



合は43・4%、口腔機能の低下者も43・8%と、対象者が特に多いことがわかります(グラフ③)。これを「年だからしょうがない」とそのままにしておくと、筋力はますます低下し、転倒などで骨折する危険性が高くなり、寝たきりになるおそれもあります。「まだ若いから」「健康だから」ではなく、「若いうち」「健康のうち」から、予防運動に取り組みましょう。

筋力アップ・口腔体操にチャレンジしてみよう!

冬場は外出の機会が減り、運動機能が一段と低下する心配があります。また雑煮など喉に詰まらせるケースも見られます。

今ある体力を維持向上させるため体を動かすことはもちろんですが、舌やほほなどの筋肉をきたえ、飲み込み力が高まり、食べ物を気管に飲み込むことで起こる肺炎(誤嚥性肺炎)を防ぐこともできます。そこで、自宅でできる筋力アップ体操と、口腔体操を紹介します。※運動回数の目安は、5~10程度です。反動をつけずにゆっくり行いましょう。

筋力アップ体操

- 片足上げ・ひざ伸ばし(左右)
 - ①片足を上げ、足首を手前に曲げ、かかとを押し出すような感じでひざをゆっくりに伸ばす。
 - ②そのまま足首を伸ばし、もう一度手前に曲げ、また伸ばした後、ひざを曲げ、足を下ろす(左右へり返す)。



●かかとの上げ下げ

イスの背に軽く手をつけ、両足をそろえて立ち、つま先を軸にかかとの上げ下げをゆっくり静かにくり返す。



●片足横上げ(左右)

- ①イスの背に軽く手をつけ、両足をそろえて立ち。
 - ②片足を横へ軽く上げ3~5秒静止し、ゆっくり下ろす(左右くり返す)。
- ※イスは重くて丈夫なものを選んで行いましょう。



口腔体操

- 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。



みんなで健康づくり

市では、介護予防の出前講座も行っています。転ばない体づくりや食べ方の工夫、口腔ケアなど豊富なメニューを揃えていますので、地域や仲間と、ぜひご利用ください。自分のペースで運動するのもよし、仲間と集まって楽しく運動するのもよしです。悪循環に陥らないよう、無理のない範囲で体を動かし、自分らしくいきいきとした豊かな日常生活を送りましょう。あなたは何かからはじめますか。

【出典】
 滋賀県健康医療福祉部健康医療課
 「介護予防ではつらつ生活」

