



通信

介護予防
三二講座①

介護予防を知る



要介護の原因

平成22年度の厚生労働省の国民生活基礎調査(表1)によると、介護が必要となった原因として、脳血管疾患、認知症、高齢による衰弱、関節疾患、患・転倒・骨折が多い割合となっています。

中でも脳血管疾患が最も多く、脳の血管(血流)に異常が発生し、脳に障害をもたらすことで脳梗塞や脳

(表1) 介護が必要な状態になる原因の上位 (平成22年度)

脳血管疾患	21.5%
認知症	15.3%
高齢による衰弱	13.7%
関節疾患	10.9%
骨折・転倒	10.2%

参考:厚生労働省ホームページ 表24要介護度別にみた介護が必要となった主な原因の構成割合(平成22年)

「介護予防」とは、高齢者が日常生活において介護が必要な状態にならないように、また、介護が必要な方もできる限り身体状況の悪化を防ぎ改善を図ることです。いつまでも自分らしい生活をおくることができるようにするためにも、元気なうちから介護予防をはじめましょう。

卒中になり要介護となる方が全体の2割を超えています。2番目に多い認知症は、年々増加傾向であり、現在85歳以上では約4人に1人が認知症とされています。関節疾患や骨折・転倒は、加齢に伴い骨がもろくなることや関節に疾患を発生したことで転倒しやすくなり骨折に繋がることが多いようです。

介護予防の種類

心と身体の健康をめざして

今日からできること

- ① 運動機能向上…ウォーキングやラジオ体操など定期的に続けられる運動をしましょう。
- ② 口腔機能向上…老化に伴い、飲み込みが悪くなるので、食事の前に口の体操や会話することで口腔機能の維持をしましょう。
- ③ 栄養改善…低栄養に陥らないよう、

- 1 日3食(朝・昼・夜)食べることを心掛け1日1300〜1500キロカロリーを目安に摂取しましょう。
- ④ 認知症予防…普段から頭や体を使って脳に刺激を与えましょう。

(例:手作業(折り紙、編み物など)や脳トレーニング、運動)

みなさんは何か取り組んでいることはありますか!?次回(7月号予定)は介護予防について自己診断をしてみましょ。

宝永きらめき 渡辺 丈大



口の体操



食事は1日3食



運動をしましょう