

# 元気なうちから介護予防!



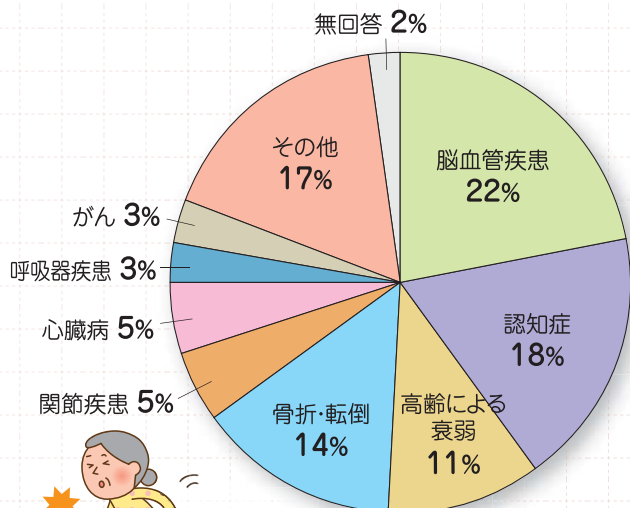
介護予防とは、元気な人が介護が必要な状態にならないように、また、介護が必要な人も、できるだけ機能を維持・改善できるようにする取り組みです。

いつまでも、元気で過ごすためには、からだの健康だけではなく、人とつながること、地域社会に参加することも大切です。

長生きを自分らしく楽しむために、元気なうちから介護予防をはじめましょう!

介護が必要となった原因として最も多いのは脳血管疾患ですが、認知症、高齢による衰弱、骨折・転倒など、生活機能の低下に起因するものも多くみられます(円グラフ参照)。

【高齢者の介護が必要となった主な原因(傷病)】



※平成23年度横浜市高齢者実態調査(要介護認定者調査)

高齢期は生活習慣病の予防だけでなく、運動器の機能向上、認知症予防といった生活機能の低下を予防する対策が必要です。

40~64歳(中年期)

生活習慣病の予防  
(がん、心臓病、脳卒中、糖尿病など)

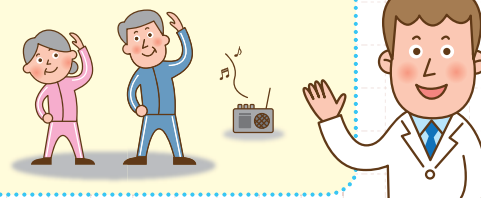


65歳から(高齢期)

生活機能低下の予防

- 運動器の機能向上
- 栄養改善
- 口腔機能の向上
- 閉じこもり予防
- 認知症予防 ●うつ予防

年齢とともに健康のために注意することが変化します。

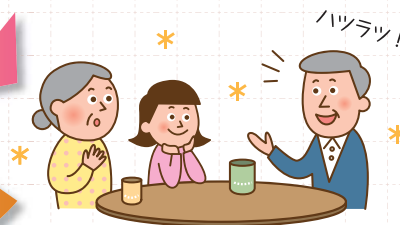


活発な生活をしていると



生活がますます活発になる

心身の機能が向上する



心身の機能が向上すると

介護予防で「好循環」

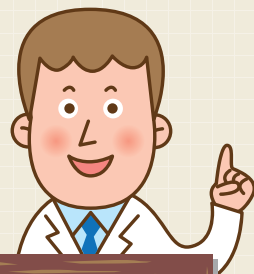
生活機能の低下を招きやすい生活を送っていませんか?

まずはページをめくってご自身やご家族の暮らしぶりをチェックしてみましょう!



# ＼いつまでも健康でいるために／ 暮らしぶりをチェックしてみましょう!

生活機能を確認するためのチェックリストです。回答欄にチェックしてみましょう。



No	基本チェックリスト	回答欄		得点
		いずれかに○		
1	バスや電車で1人で外出していますか	0: はい	1: いいえ	
2	日用品の買物をしていますか	0: はい	1: いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0: はい	1: いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	0: はい	1: いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	0: はい	1: いいえ	点
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0: はい	1: いいえ	
7	椅子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	0: はい	1: いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか	0: はい	1: いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	1: はい	0: いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	1: はい	0: いいえ	点
11	6ヵ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1: はい	0: いいえ	
12	BMIが18.5未満である あなたのBMI=体重( )kg ÷身長( )m ÷身長( )m 【例】体重50kg、身長155cmの場合 / BMI 50kg ÷ 1.55m ÷ 1.55m = 20.8	1: はい	0: いいえ	点
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1: はい	0: いいえ	
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1: はい	0: いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	1: はい	0: いいえ	点
16	週に1回以上は外出していますか	0: はい	1: いいえ	
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1: はい	0: いいえ	点
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1: はい	0: 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	0: はい	1: いいえ	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1: はい	0: いいえ	点
<b>No. 1~No.20の合計</b>				点
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1: はい	0: 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	1: はい	0: 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	1: はい	0: いいえ	
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1: はい	0: 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	1: はい	0: いいえ	点
<b>現在の健康状態</b> 1:よい 2:まあよい 3:ふつう 4:あまりよくない 5:よくない				

## チェック結果

該当している項目に  
チェックしてみましょう

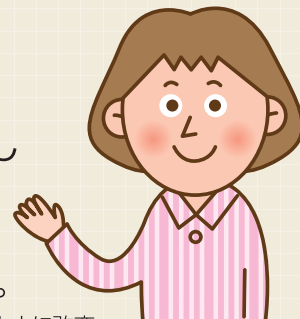


- ① No.6~10の得点が3点以上の場合 ..... 運動器の機能低下に注意が必要です。
- ② No.11~12の得点が2点の場合 ..... 低栄養状態に注意が必要です。
- ③ No.13~15の得点が2点以上の場合 ..... 口腔機能などの低下に注意が必要です。
- ④ No.1~20の得点が10点以上の場合 ..... 全般的な生活機能の低下に注意が必要です。
- ⑤ ①~④に該当しない場合、あなたの生活機能は現在のところ特に心配はないようです。

①~④のいずれかに該当する方や⑤に該当したけれども少しでも気になる点がある方は、チェックリストをお住まいの地域の区役所または、地域包括支援センターの窓口にお持ちいただくか、問い合わせてください。

# 元気で長生き10か条!

いくつになっても元気に暮らしていける秘訣『元気で長生き10か条』をご紹介します。『元気で長生き10か条』は東京都健康長寿医療センター(旧東京都老人総合研究所)が高齢者を対象に長期間追跡調査した結果から導き出されています。



『元気で長生き10か条』を毎日の生活に取り入れ、元気で長生きをめざしましょう。

★元気で長生き10か条…東京都健康長寿医療センター(旧東京都老人総合研究所)「サクセスフルエイジングをめざして」をもとに改変

## 生活機能の低下

### ◆社会的参加が活発である

社会活動性(社会参加の指標)が高い人は、日常生活動作が傷害される割合が低くなっていることがわかっています。積極的に地域活動に参加しましょう。

▶ チェックリストのNo.4~5で確認してみましょう。

### ◆主観的健康感がよい

自分自身が自分の健康状態をどう思っているかということを主観的健康感といいます。自分が健康だと感じているの方が長生きする傾向がみられています。

▶ チェックリストの『現在の健康状態』で確認してみましょう。

### ◆足が丈夫である

速く歩くことのできる人ほど元気で長生きできることがわかっています。足腰をきたえることが大切です。

▶ チェックリストのNo.6~10で確認してみましょう。

### ◆短期の記憶力が良い

一般的に歳をとると短期の記憶力が衰えてきます。

▶ チェックリストのNo.18~20で確認してみましょう。

### ◆太りかたは中くらい

太り方の目安として、BMI\*がよく用いられ、一般的に、22前後が良いとされています。

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

▶ チェックリストのNo.12で確認してみましょう。



## 生活習慣病の予防

### ◆血清アルブミン値が高い

血清アルブミン値が高い人ほど長生きしやすいことが明らかになっています。動物性たんぱく質を含む食品を食べて低栄養を予防しましょう。

### ◆お酒は飲みすぎない

過度の飲酒は多くの疾病の原因となるので、適度な飲酒を心がけましょう。

### ◆血清総コレステロール値は高すぎず低すぎず

血清総コレステロールが高すぎると動脈硬化が起こりやすく、低すぎるとがんや脳卒中が起こりやすくなります。検診などの結果で値を確認していきましょう。

### ◆血圧は高すぎず低すぎず

高血圧は動脈硬化の危険因子です。減塩に心がけましょう。

★特定健診は、加入している健康保険によって、受け方や費用が異なります。ご加入の健康保険が案内している受診機関や受診日などを確認しましょう。

### ◆タバコを吸わない

喫煙は、肺がんのみならず、多くの疾病の重要な危険因子であることが明らかになっています。

## 横浜市介護予防事業の取り組み

横浜市では、主体的・継続的に元気づくり(介護予防)に取り組むグループの支援、元気づくり(介護予防)に関する講演会や講座などを行っています。詳しくは、お住まいの地域の区役所または、お近くの地域包括支援センターにお問い合わせください。

●元気づくりステーション 週1回程度介護予防に取り組むグループへの支援を行っています。

●介護予防に関する講演会等 介護予防(運動、口腔機能、栄養改善、認知症予防)に関する講演会、イベント、健康教育を行っています。

●体力向上プログラム 体操やフットケア、口腔の手入れ、食事のとり方などについてご紹介します。

●家庭訪問 体力に自信がないなどの理由により、外出が難しい方対象に、区役所の保健師、看護師、歯科衛生士、栄養士がご自宅を訪問し、日々の生活へのアドバイスを行います。



# 地域包括支援センターってどんなところ？

横浜市では、高齢者が住み慣れた地域で生活ができるよう、地域ケアプラザと一部の特別養護老人ホームに、地域包括支援センターを設置しています。



## 1 いつまでも元気に！ 介護予防をすすめます

介護予防に関する情報提供や生活機能の維持・向上が必要な方の相談支援、要支援1～2の方の介護予防サービスのケアプランを作成します。



消費者被害の防止のほか、成年後見制度の利用支援や高齢者虐待の防止などに取り組みます。

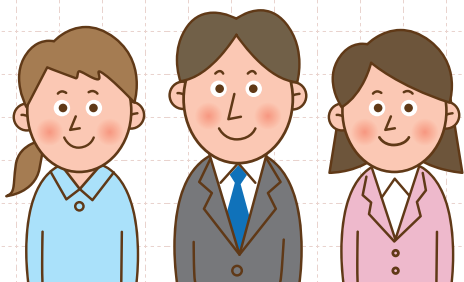
## 3 高齢者のみなさまの 権利を守ります

## 2 さまざまな問題について 相談に応じます

介護保険のほかにも高齢者の生活全般にわたって、幅広く相談を受け、必要なサービスや機関につなげます。



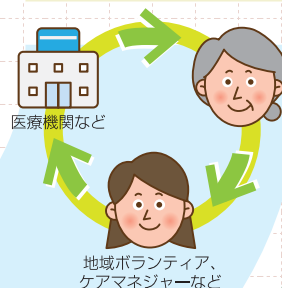
### 地域包括支援センター



保健師等

社会福祉士

主任ケアマネジャー



地域ボランティア活動の支援や、ケアマネジャー、介護保険事業所、医療機関との連携を進めます。

## 4 地域のつながりを 強めます

### ●お問い合わせ

あなたのお住まいの地区を担当する地域包括支援センターは、区役所にお問い合わせください。

#### 各区高齢・障害支援課 ※高齢支援課

区	電話番号	FAX番号	区	電話番号	FAX番号
鶴見	510-1775	510-1897	金沢	788-7777	786-8872
神奈川	411-7110	324-3702	港北	540-2327	540-2396
西※	320-8410	290-3422	緑	930-2311	930-2310
中	224-8167	224-8159	青葉	978-2452	978-2427
南	743-8226	714-7989	都筑	948-2306	948-2490
港南	847-8418	845-9809	戸塚	866-8439	881-1755
保土ヶ谷	334-6328	331-6550	栄※	894-8415	893-3083
旭	954-6191	955-2675	泉※	800-2434	800-2513
磯子	750-2418	750-2540	瀬谷	367-5716	364-2346

#### 横浜市役所

課	電話番号	FAX番号	窓口	電話番号	FAX番号
高齢在宅支援課	671-4129	681-7789	コールセンター	664-2525	664-2828