

# 介護予防に取り組みましょう!

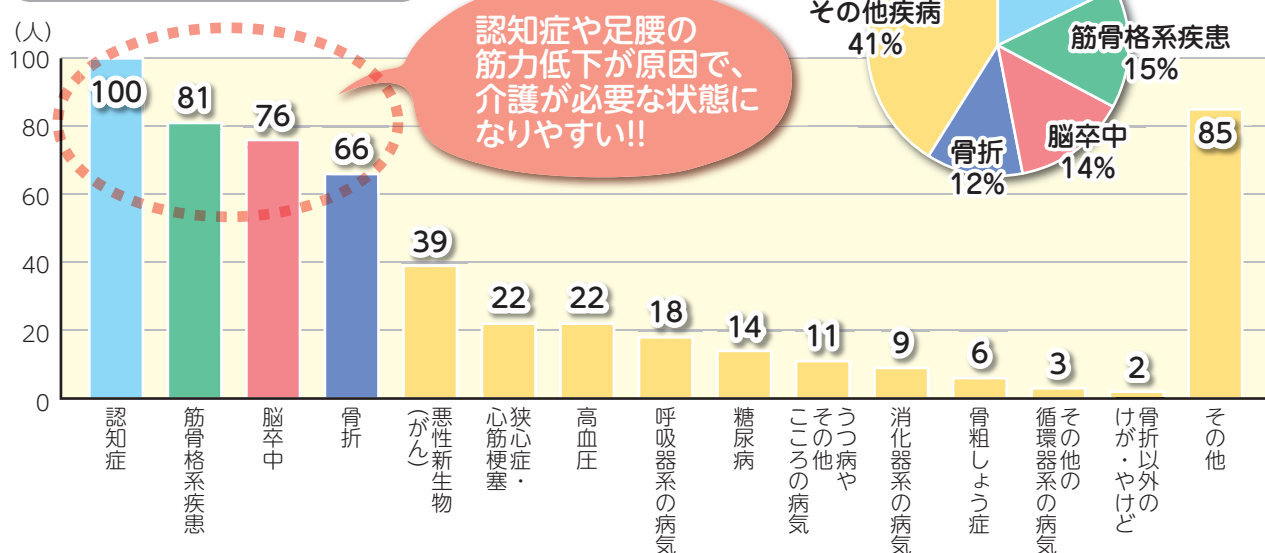
～元気で自分らしく、いきいきと暮らしていくために～

住み慣れた地域で自分らしくいきいきと暮らし続けるために「介護予防」が必要です。病気の予防だけでなく、老化のサインによる心身、活動の低下に早めに気づいて生活改善に取り組むことが大切です。

『いつまでも元気でいきいきと暮らしたい』誰もが思う願いです。加賀市では、認知症や筋骨格系の疾患が主な原因で、介護が必要になっている状態です。その特徴を踏まえ、市では、様々な介護予防の取り組みを行っています。是非、本アドバイス票をご参考にされ、生活改善に取り組まましょう。

## 介護が必要になる原因は…?

加賀市要介護認定申請時の病名



認知症や足腰の筋力低下が原因で、介護が必要な状態になりやすい!!

## ワンポイントアドバイス

# 家庭でできる筋力アップ体操

### 片足あげ膝伸ばし

- 太ももの強化
- 腰痛予防
- イスからの立ち上がりを楽にする



- ① 背すじを伸ばして、イスに深く腰かける。
- ② 両手でイスの両端をつかみ、膝から下を大きく上げ下げする。(左右5～10回ずつ)

### かかとの上げ下げ

- ふくらはぎの強化
- 歩行時の歩幅アップ



- ① イスの背に軽く手をつけ、両足をそろえて立つ。
- ② つま先を軸にかかとの上げ下げをゆっくり静かに繰り返す。(5～10回)

### 片足横上げ(左右)

- お尻から太もも外側の強化
- 階段登りやイスからの立ち上がりを楽にする



- ① イスの背に軽く手をつけ、両足をそろえて立つ。
- ② 片足を横へ軽く上げ3～5秒静止し、ゆっくり降ろす。(左右5～10回ずつ)

# 介護予防 実践編

## 転ばない生活を心がけましょう!

- 筋力アップをしましょう。(左図をご参照ください)
- バランスよく栄養をとりましょう。
- 整理整頓をしましょう。
- 履き物に注意しましょう。(なるべくかかとまであるものを選びましょう)
- 室内の安全対策をしましょう。(つまづきやすいカーペットのヘリなどはしっかりとめましょう)



## お口の健康を保ちましょう!

- 毎食後に歯みがきをしましょう。
- フッ素入りの歯みがき剤を使いましょう。
- 小さめ・やわらかめの歯ブラシを使いましょう。
- 定期的に歯科検診を受けましょう。
- 義歯ははずしてみがきしましょう。(義歯(入れ歯)は装着したままみがくのではなく、必ずはずしてみがきしましょう。)



## 認知症を予防しましょう!

- お金の管理や身の回りのことは自分でしましょう。
- 趣味をもちましょう。
- 新しいことに挑戦しましょう。
- 人との交流を大切にしましょう。
- 短い昼寝と夕方に運動をしましょう。

※ 短い昼寝：午後1～3時 30分以内  
夕方の運動：午後5時頃 30分程度

30分以内の短い昼寝は、アルツハイマー型認知症の発症を5分の1に減らし、逆に1時間以上の昼寝は危険性を2倍にすることが指摘されています。

## 介護予防事業(筋力向上トレーニング教室)に参加されたAさんの取り組み

### 教室参加前の気持ちは?

・腰、膝等に痛みがずっとあり、床での生活が大変だった。少しでも足腰を強くしようという気持ちで参加。行くまでは不安でいっぱいだった。でも、自己紹介をする中で、皆さん同じ気持ちだと分かり、ずっと和気あいあいとした雰囲気だった。



介護予防事業のお問い合わせや、高齢者の生活・介護相談は、右記までご連絡ください。

### 教室終了後、身体がどう変わった? 生活がどう変わった?

・現在もフォロー教室に通っており、1回休むと何かが物足りない気がする。右股関節人工骨置換術の手術をしたときも、退院のとき、「しっかりした筋肉だからもうハビリに通わなくていいよ」と医師からほめられた。  
・友達から、「あんた痛い痛いといつも言っていたけど言わなくなったね」と「痛たたたあ!」が口癖だったけど消えたよう。  
・おたっしやサークルにも参加したり、フォロー教室では農産物をいただくこともある。いろんな人とつながっているな!と心強い。

みんな自分のためなのですから!是非勇気を出して介護予防事業に参加してみましょ!!

加賀市高齢者こころまちセンター

〒922-8622 加賀市大聖寺南町二 41 (加賀市役所別館1階)

はいハロー  
電話: 72-8186 FAX: 72-1665