



いつまでも住み慣れた地域で あんしんして暮らし続けるために ～「介護予防」あなたの地域で始まっています～

いつまでも元気で、ずっと現役でいるためには、自ら行う介護予防の取組が欠かせません。今回は、市内の各地域で広がっている介護予防の取組を紹介します。

介護予防に取り組みましょう

年齢を重ねるとともに、病気などで急に寝たきりになる人は少なく、多くの人は緩やかに身体機能が衰えていきます。

心身の機能が衰えて要介護になる心配が高まった状態を「フレイル」(図1)といいます。この状態から健康な状態に戻ったり、現状を維持したりするためには、普段から介護予防に取り組むことが大切です。



(図1)フレイルとは

介護予防って何をすればいいの？ (介護予防の3本柱) (図2)

1. おいしく食べる

介護予防というと、運動を思い浮かべる人も多いですが、しっかりと運動するためには、十分な栄養を摂ることが欠かせません。

「十分な栄養を摂る → 身体活動量が増える → 食欲が増す → 十分な栄養を摂る」という好循環が生まれます。

また、毎日おいしく食べるためには、お口の中を良い状態に保つことも大切です。毎食後の歯磨きに加え、定期的な歯科検診も習慣にすると、いつまでもおいしく食事が楽しめます。



2. からだを動かす

年齢とともに筋肉量が減っていきませんが、適度な運動や筋力トレーニングによって、筋力を維持できます。筋力トレーニングといっても、日常の活動に比べて、少しだけ負荷のかかる活動（エレベーターを使わず階段を使うなど）を行うだけでも、体力の維持につながります。

まずは、今より10分多くからだを動かすことから始めてみると、少しずつ慣れていきます。

3. 人とつながる

地域の自治会活動、趣味のサークル、ボランティアなど、外出して人と交流することが多い人は、うつ病や認知症の発症リスクが低い傾向にあることが、高齢者を対象とした研究によって分かってきました。

まずは、近所や知り合いに積極的に外出している人がいたら、普段どんなことをしているか、お話を聞いてみてください。

地域の「通いの場」ってどんなことをやっているの？

市内で介護予防の活動(通いの場)を行っている「健康体操クラブ田儀」の皆さんにお話を伺いました。

Q 普段の活動内容を教えてください

A 5年前に、地区の健康づくり推進員に勧められ体操教室に参加したメンバーが、「10年後も楽しく健康で暮らしたい」と、10名程度でこの体操クラブをスタートしました。

現在は登録者が28名に増え、「100歳まで歩こう」を目標に、毎週月曜日午後の1時間、定期的にみんなで体操しています。



▲健康体操クラブ田儀の活動の様子



Q この活動に参加して良かったことは何ですか

A このクラブに所属することで、定期的に運動する機会が持てることや、近所や地域以外の知り合いが増えたことです。参加者の中には、最初は筋肉痛になったが、いつのまにか身体の痛みが消え、病院通いが必要なくなったという人もいます。また、体力がついて、目標にしていた大山登山を達成した人もいます。

無理なく活動を継続するために、負担にならないよう参加者全員で準備や片付けをして、終了時間になったらすぐに解散します。毎週顔を合わせるので、このくらいの距離感がちょうどよいと思っています。

自分も始めようと思ったら？

市では、地域住民が主体となって、自主的に健康づくり・介護予防に取り組む「通いの場」への参加を推奨しています。市に登録している通いの場は101団体(令和4年9月時点)あり、体操や茶話会のほか、趣味活動など団体ごとに多様な活動が行われています。また、市から専門職派遣を受け、栄養のことなどを学ぶこともできます。

これを機に、普段の生活に何かひとつでも介護予防の取組を取り入れてみませんか。「近くの通いの場を見学してみたい」、「何から始めればよいか」など、お気軽におたずねください。

おたずね／医療介護連携課 ☎21-6106