

鶴見区西部

地域高齢者に対する医療
や介護の相談窓口です

地域包括支援センター

せいぶ耳寄り情報



せいぶ Vol.77

■はじめよう介護予防！！

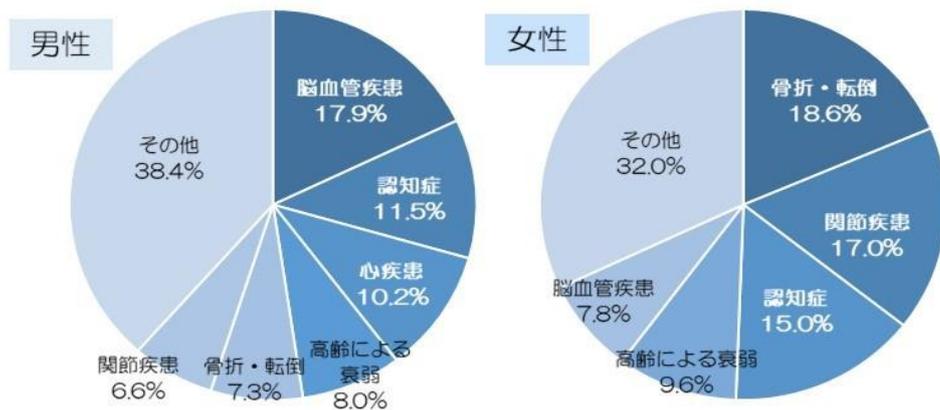
なぜ介護予防が必要？

「もう年だから」「おっくうだから」といって体を動かさなかったり、外出の回数が減ったり、「食欲がないから」といって食事を抜くことなどはありませんか？
このような生活習慣が原因で、筋力やバランスを保つ力が低下し、つまずいたり、転倒しやすくなります。また、**人との交流や会話が減ったり、頭を使わない生活をしていると、認知症につながる**と言われています。

介護の認定を受ける原因として、**脳血管疾患や心疾患などの生活習慣病のほか、骨折・転倒や関節疾患、認知症や筋力低下**などが上位にあります。

大阪市の調査では、**男性は生活習慣病、女性は心身機能の低下(フレイル)**の割合が多く、どちらも体や頭を使うことが減って、不活発な生活になることで起こりやすく、歳を重ねるごとに増える傾向にあります。

初めて要支援・要介護認定を受けた時の主な原因や病気(大阪市)



(参考：令和元年度 大阪市高齢者実態調査(介護保険サービス利用者調査))



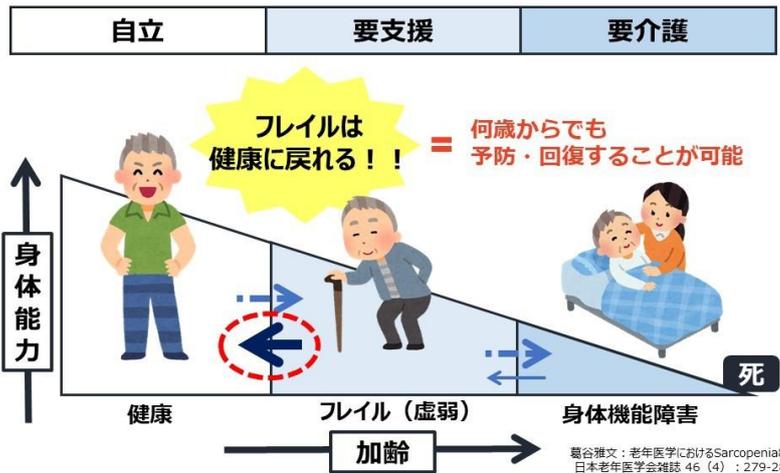
裏面へつづく→

生活習慣病予防とフレイル予防がポイント！

介護予防は、生活習慣病の予防と心身機能の低下(フレイル)の予防、どちらも重要になってきます。

フレイルとは、病気ではないけれど、年齢を重ねるにつれて全身の筋力や心身の活力が低下している状態をいいます。

フレイルを知っていますか？

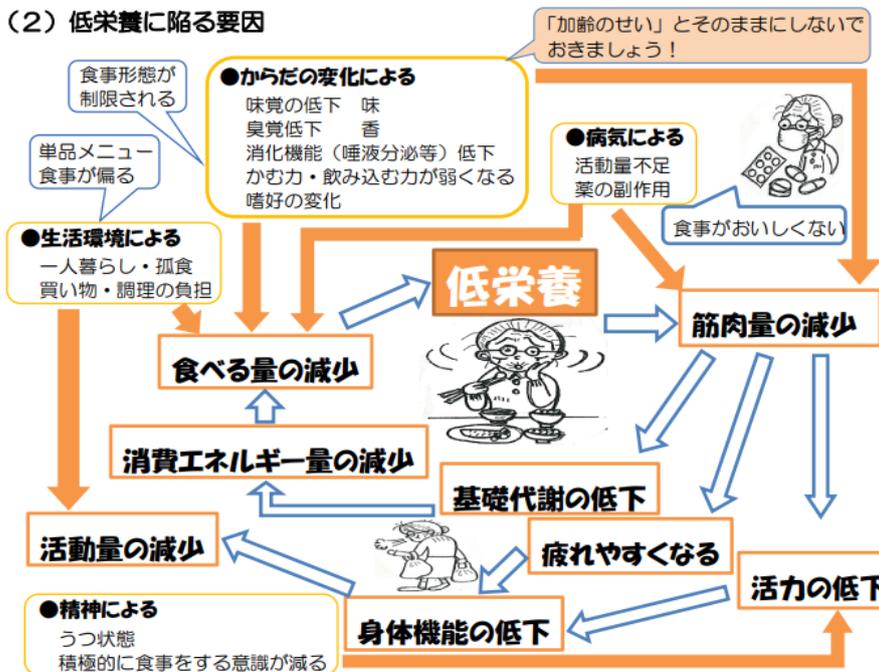


痩せている方も肥満の方もフレイル予防！

年齢を重ねるにつれて、筋力は自然と落ちていき、何もしないでいると、**40歳から80歳までの40年間で筋力は約30%も低下**することが分かっています。また、年齢を重ねると、**低栄養や痩せすぎの人の方が標準体形や肥満の人に比べて要介護状態になりやすい**ことがわかっています。

低栄養は自覚しにくく、気がつかないうちに進んでいることがあります。

(2) 低栄養に陥る要因



一方で、肥満の方も要注意です。「肥満」と「筋力の低下」は一見真逆のようですが同時に起こり、**肥満の方は生活習慣病とフレイルのどちらにも注意**する必要があります。65歳になったら誰でも、生活習慣病予防に加えて、フレイル予防に取り組んでいきましょう。

◆週に1回、できれば毎日、散歩や買い物に出かけたり、ご家族やご近所の方と会話する機会を持つことで、無理なく介護予防をはじめていきましょう！

参考・引用元: 大阪市ホームページ(介護予防・フレイル予防)、大阪府ホームページ(介護予防の推進)