

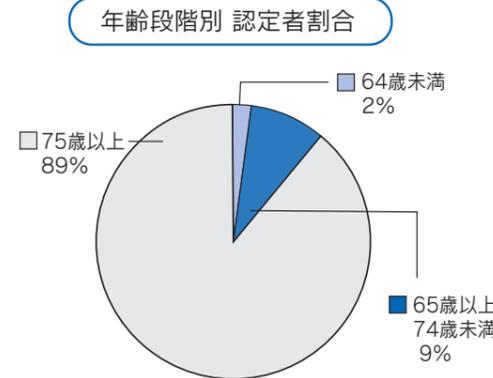
お元気ですか 笑っていますか



「介護予防って何をやるのだろう?」「歳をとってから始めるものでは...?」
そう感じていらつしやる方も多いと思います。
介護予防とは「自分らしい生活出来る限り続けるため」におこなうものです。
具体的には、「趣味や楽しみにしていることを続ける」「自分の足でいつでも出か
けられるために足腰が弱らないようにする」「食事やおしゃべりをずっと楽しむ
ために口の体操や手入れをする」などです。
高齢になると何となくやる気が出なったり、足腰が痛くなったりします。病
気ではないのに元気が損なわれていく、そして外出することも少なくなっていま
う...、そういった悪循環を放っておくと、要介護状態に陥ってしまう危険性
が高いといわれています。

「活動的な85歳」をめざして、 元気づちからはじめよう『介護予防』

～宇城市 介護予防「きらめき85運動」～



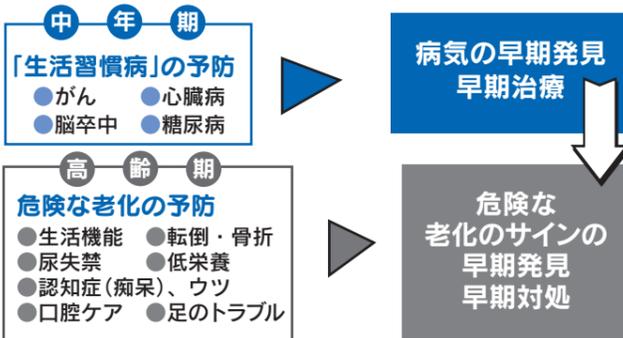
左のグラフは、現在宇城市で介護認定を受けている方の年齢別割合を示したものです。9割以上は75歳以上の「後期高齢者」の方です。言い換えると、「65歳くらいまでは元気だったのに、75歳になるまでの10年間で介護が必要な状態になってしまった」といえます。

65歳を過ぎてからの10年間で「活動的な85歳」になれるかどうかの大きな分かれ道になっているようです。この時期に、介護予防を理解し実践することで、とても大きな効果を期待することができます。
「もつ歳だから...」「腰や足が痛いから」とあきらめてしまつたら要注意!!出来る範囲で、無理せずできる「介護予防」の方法を見つけて、コツコツ長く続けていくことが「元気で長生き」の秘訣です。そして何より、元気づちからはじめるとより効果的です。
今年度から宇城市では、すべての高齢者がいつまでも輝かしい「生涯現役の人生」を送れることを支援するために「きらめき85運動」【活動的な85歳をめざす】に取り組んでいきます。内容としては、皆さんが自分にあった「介護予防の方法」を見つけられるよう、介護予防に関する情報を発信したり、介護予防教室や介護予防活動に協力していただくボランティアの講習会を開くことを予定しております。

健康寿命を知っていますか?

日本人の平均寿命は、男性78・4歳、女性85・4歳と世界トップクラスで、日本独自の健康的な生活習慣は外国からお手本とされています。しかし、寿命が長いからといって健康であるとは限りません。

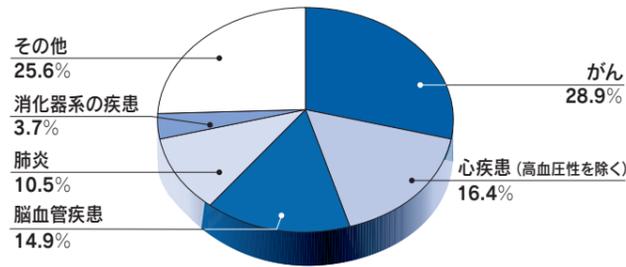
健康で自立した生活を送ることが出来る年数を健康寿命といます。日本人の健康寿命は、男性72・3歳、女性77・7歳で、こちらも世界一ではありませんが、平均寿命と比べ、男性で6・1歳、女性で7・6歳短くなります。ということは、この間は「生きていくけど健康でない状態」であるといえます。



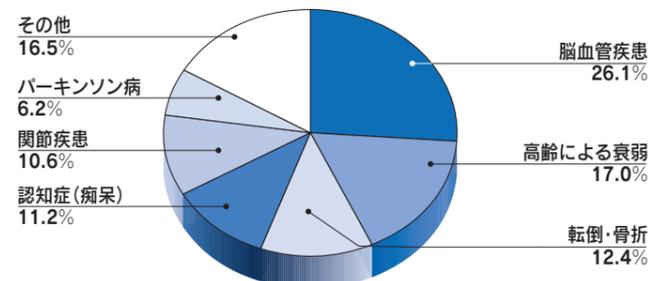
介護が必要になる原因は死亡原因とはちがいます

寝たきりや介護が必要となる原因は、必ずしも病気とは限りません。下のグラフをご覧ください。65歳以上の死亡原因の多くはがん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病です。これに対し、寝たきりとなる原因として、脳血管疾患は共通ですが、高齢による衰弱、転倒・骨折、認知症(痴呆)など、不活動な生活が原因で起きる廃用症候群(全身の心身機能低下)や年とともに現れる「老化」によるものが目立ちます。

65歳以上の死亡原因
(平成13年人口動態統計より)



65歳以上の要介護の原因
(平成13年国民生活基礎調査より)



昨年度から「介護予防モデル事業」として取り組みを始めている、松橋町砂川地区の活動をご紹介します。主に「セラバンド」という道具(ゴム製のバンド)を使った筋力アップ体操を行い、お口の体操や栄養講座も含めた介護予防の学習と実践をしています。毎回40人程度の方が参加し、元気な掛け声と笑顔が絶えない活発な活動となっています。まさに「活動的な85歳」になれること間違いなしです!

85歳を超えておられる方は「若返り」を目指して活動しています。

