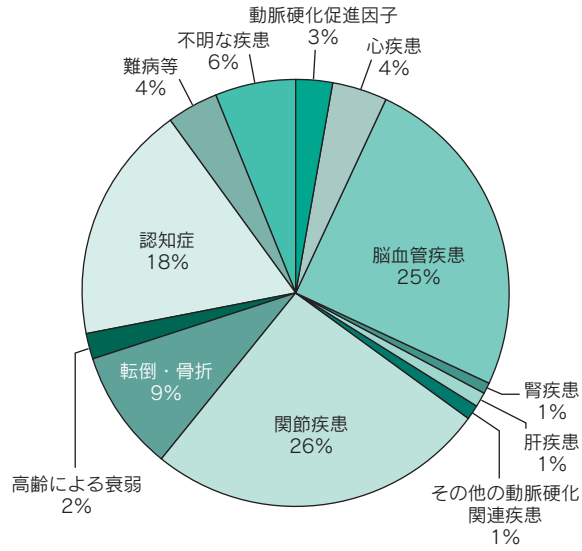


宇城市の介護認定基礎疾患の割合



原因疾患は年齢で違いが見られますが、全体で見ると関節疾患4人に1人（全国の約2.5倍）、認知症5人に1人（全国の約2倍）となっています。

宇城市の介護認定者の「介護

間の歩行や立ち仕事がつらい」そんな身体の変化に気付くことはありませんか・・・？
実は、そういった日常のささいな変化を見逃していると、数年後には「介護が必要な状態」に至ってしまう危険性が高くなるのです。

「足腰が弱る」という変化は、単なる「加齢現象」ととらえがちですが、身体機能を使う心がけを怠ることによって生じてしまう「見せかけの加齢現象」の場合も多くあります。

こうした「関節疾患」は、関節の回りの筋力が衰えて関節に負担が掛かることで痛みを生じる場合が多くあります。痛みによって身体を動かさないことが長く続けば、筋力低下や関節のこわばりが進み、結果として自立した生活が困難な状態に陥るという悪循環が生まれてしまいます。

が必要になった原因」を調べると特徴として「関節疾患（主にひざ・腰・脊椎）」で要介護状態になる人が多く、75歳以上の後期高齢者、特に女性が多く該当しています。



高齢期政策

元気で楽しく暮らせる健康寿命を伸ばすために

日本人は世界有数の長寿国となり、平成17年には男性78・53歳（世界第4位）、女性85・49歳（世界第1位）となりました。WHO（世界保健機関）の定義で健康で自律した生活を送ることができると示す健康寿命では、男性72・3歳、女性77・7歳といずれも世界1位となっています。しかしながら、その差7年間の意味するものは何でしょうか？

元気で楽しく生きがいをもって暮らす期間を延ばすことが、何らかの介護や医療を受ける期間を短くすることになります。

宇城市では市民のみならず、元気で楽しく生きがいを持って暮らせるよう支援します。

介護認定者の現状

広報うきの6月号でお知らせしましたが、宇城市の介護認定者の9割は、75歳以上であり、介護度の軽い人が約半数です。

年代別に原因疾患を見ると、65歳未満の若い人の半数以上が脳血管疾患であり、年齢が高くなるにつれ関節疾患や認知症が多くなっています。

MRI脳検査による「隠れ脳梗塞」の予防

「要医療」「要指導」「異常なし」の判定のうち、「要指導」の方へは生活習慣病健診結果と併せて保健師・栄養士による保健指導を行っています。

「要指導」は、脳血管の変化（白質病変・ラクナ梗塞等）が

あってもほとんど自覚症状はありません。しかし、生活習慣病健診結果を見ると何らかの変化がみられ生活習慣の改善が必要です。

このように自覚症状のないごく小さな梗塞を眞田祥一著「自分で見つけて治す隠れ脳梗塞」の中で「隠れ脳梗塞」と言っています。隠れ脳梗塞があると、小さな梗塞を繰り返すうちに大きな脳梗塞を発症する恐れがあり、さらには認知症や半身麻痺など不自由な生活を余儀なくされることにもなりかねません。

以上のことから、脳の血管を健康に保つ生活を心がけることが、元気で楽しく生きがいをもって暮らすために重要なポイントと言えます。

手足を動かし脳血管疾患予防！

手をよく動かすことにより、脳は刺激されて活性化されるといわれています。

また、二本足で立つということは、脳にとってよい刺激となり、歩くことは、無意識のうちに脳の血流を高め、脳血管疾患を予防すると共に自律神経系の

状態をよくする働きがあります。

神経細胞は「より使うネットワークがより発達する」という性質があります。かなり高齢になっても維持することができ、一時的に出現した認知症状が、脳を刺激して活性化させることで症状が改善した例もあります。認知症予防のためには、脳の働きを活発にする生活（適度な運動・音読・人との交流・趣味・料理・ペットの飼育・音楽を楽しむなど）をすることが大切です。

ボディーワークで体ほぐし

心の変化は体の不調になって現れます。体のゆがみやしこりをほぐして体調を整える健康法「ボディーワーク」を体験してみませんか。特に、不調を抱えて悩んでいる更年期の方、お勧めです！

自宅で「コツコツ」ひざ痛予防

「足がもつれる」「ひざや腰が時々痛むようになった」「長時

健康づくり推進課では、「元気で楽しく生きがいをもって暮らせること」を目標に広報などや地域の健康講座を通して啓発活動を行っています。健診結果集団指導の中でも下肢筋力トレーニング法を紹介しています。また、70歳到達者へは、簡単な体力測定を含むお達者健診

を実施。このほか、体ほぐしのボディーワーク体験講座を各地域の要望に応じて支援します。

【問い合わせ先】
健康づくり推進課
生きがい支援係
☎32-7100

①太もも表側の筋肉（左右 10回×1～2セット）

つま先を上に向け、ひざをできるだけ伸ばします。床から10cm程度ゆっくりと足を持ち上げます。

②ふくらはぎの筋肉（10回×1～2セット）

③太もも内側の筋肉（10回×1～2セット）

両ひざの間に座布団やボールを挟んで行います。

資料：NPO法人 スポーツ福祉くまもと