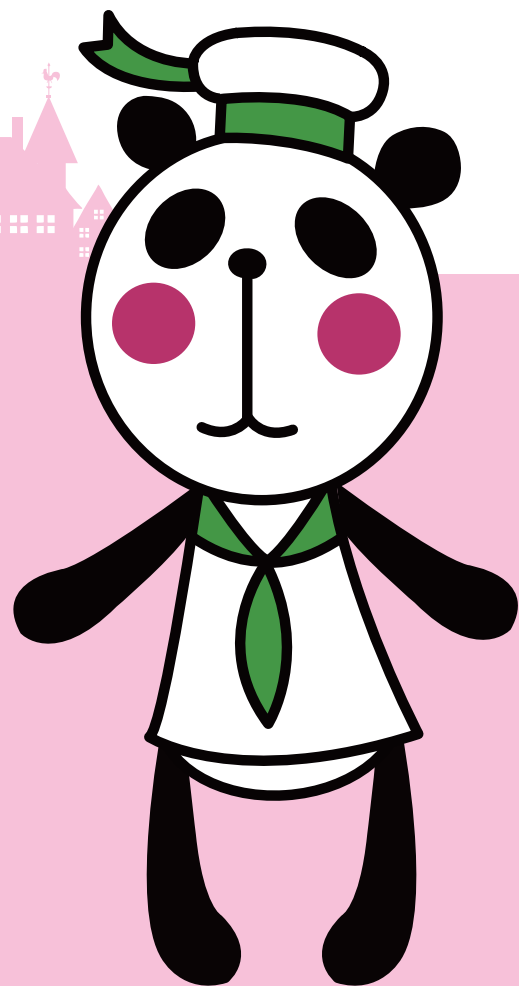




いきいき はつらつ 自分らしく

介護予防ガイドブック



介護予防マーク

神戸市

元気！いきいき！！シニアライフ

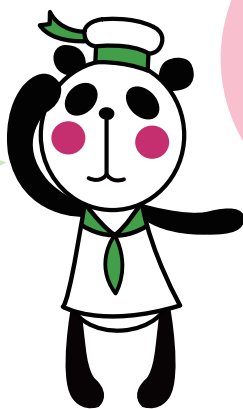
～活動的な好齢者(こうれいしゃ)を目指して～

神戸市は、市民の4人に1人以上が65歳以上の高齢者で、そのうち、5人に1人は介護が必要な状態です。人生100年時代を楽しく過ごすために、好ましく齢(とし)を重ね、長生きを自分らしく楽しむ「活動的な好齢者(こうれいしゃ)」を目指すことが大切です。

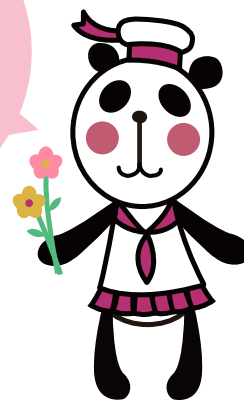
～ もくじ ～

1. 介護予防ってなに？…………… p.1
2. あなたのいきいき生活を応援します～介護予防のススメ～…………… p.4
3. 「い」今さらは禁句！ちょっとずつでも始めましょう～運動器の機能向上～…………… p.5
4. 「ろ」老化を防ぐ鍵はバランスの良い食事であり～低栄養の予防～…………… p.8
5. 「は」歯と口のお手入れ、入念にしていますか～口腔機能の向上～…………… p.10
6. 「に」認知症にならないために脳の力を鍛えましょう～認知症予防～…………… p.12
7. 「ほ」ほっとかないで！気になるその症状～うつ予防～…………… p.14
8. 「へ」部屋を出て、心と体を動かしてみませんか～閉じこもり予防～…………… p.15
9. 「と」とにかく困ったことは「あんしんすこやかセンター」へ…………… p.16
10. 「ち」ちょっと待って！それって「フレイル」かも！…………… p.17
11. 「り」利用しよう！地域のサロンで介護予防！…………… p.18
12. 「ぬ」抜こう！全国の健康寿命！健康長寿の神戸を目指そう！…………… p.19
13. 「る」るんるんと楽しみながらボランティアをはじめませんか？…………… p.19
14. 介護予防のサービス利用までの仕組み…………… p.20
15. 神戸市の介護予防サービス…………… p.22
16. 「を」おわりに…………… p.24

ぼくは、
介護予防ばんだ！
介護予防を広めるために、
神戸にやってきたんだ。
「介護なんて、まだ関係ない」って
思わないで。
神戸のみんなが素敵な好齢者
(こうれいしゃ)になれるよう、
この冊子で
“介護予防いろは”を
伝授していくよ♪



この冊子を
通して、
みなさんが活動的な
好齢者になれるよう、
わたしも
応援するわ。



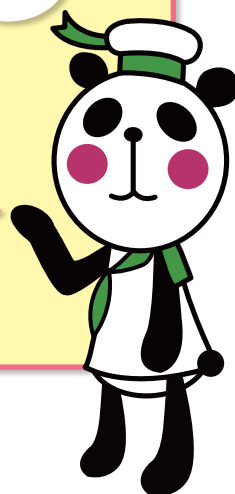
1. 介護予防ってなに？



聞いてちょうだい！！
この間健診を受けたんだけど、
病気もないし、
問題ないって言われたのよ♪

それだけじゃ
十分とは言えないですよ。

病気の予防だけでなく、
「**介護予防**」にも
取り組まないと！



「**介護予防**」？

「介護」なんて私にはまだ関係ないんじゃないかしら。
どういうものなの？

みんながいいききはつつ元気に暮らし続けるために、
今日からはじめる**健康づくり**のことなんです。

特別なことをするのではなく、生活を見直して、活動的な生活を送ることをいい、元気なうちから介護予防に取り組むことが重要なんですよ。



「**介護予防**」に早すぎることはないのね！

もし介護が必要になってもそれ以上悪くならないように
生活を工夫していくことも介護予防の一つね。
さっそく介護予防に取り組むわ♪



年だから仕方ないと思っていないですか？ 今のうちから介護予防をはじめましょう!!

下図の「介護が必要となった主な原因」を「年齢別」に見ると、65歳から74歳の方は脳血管疾患をはじめとする生活習慣病を起因とするものが多く、75歳以上の人は、介護が必要な人の割合が高くなるとともに、転倒・骨折、認知症、高齢による衰弱など、老化によるものの割合が高くなっています。

年齢とともに起こる「老化（心身の機能の低下）」を止めることはできませんが、介護予防を適切に行うことで、その進行を緩やかにすることができます。

そのためには、生活習慣病の重症化を防ぐなどの、原因を取り除くことや、ご自分の年齢に応じた対策を立てることが大切です。

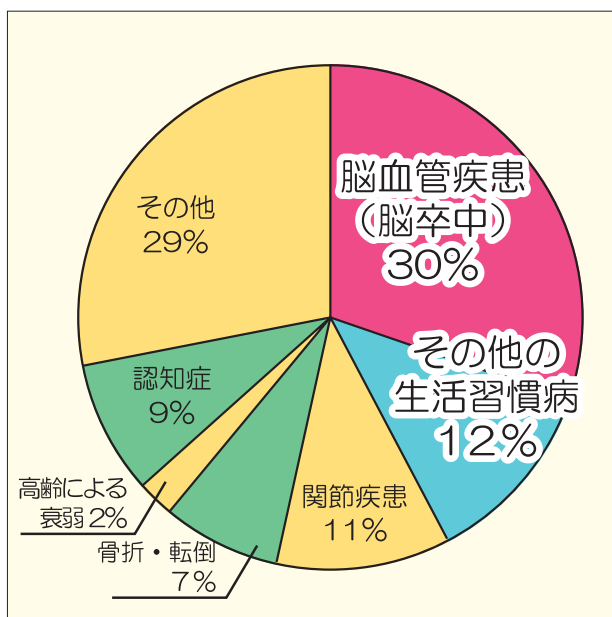


「できることは自分で」が
介護予防の基本です。

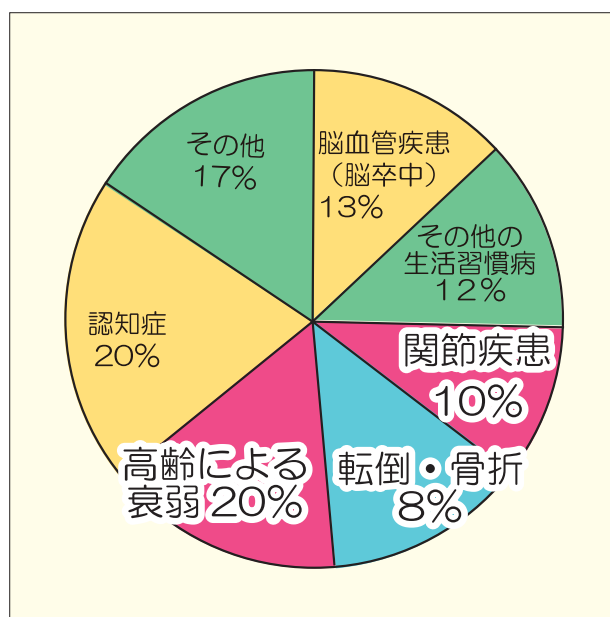
【介護が必要となった主な原因】

※「平成28年国民生活基礎調査の概況」より

●前期高齢者（65～74才）



●後期高齢者（75才以上）



フレイルのサインを発見して、 悪循環を断ち切りましょう!!

寝たきりなどの重度の要介護状態も、多くの場合、「入れ歯が合わなくて食べにくい」「つまづくことが多くなった」といったささいなきっかけからはじまります。このように、病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下して、介護が必要になりやすい状態のことを「フレイル」といいます。

これらのきっかけを放置してしだいに体が衰弱していく中で、「転倒する」「かぜをひく」といった出来事が加わり、「フレイルの悪循環」におちいっていきます。フレイルのサインに早めに気づき、介護予防に取り組んで、こうした悪循環を断ち切ることが大切です。

Aさんの場合

最初の
サイン

1 入れ歯が合わなくて食べにくい。



2 食欲が落ちて
栄養摂取量が減る。

2 入れ歯の不調(悪循環の
きっかけになりそうなこと)
を放置しない。

3 ふさがちになり
活動量が減る。

3 頭も体も積極的に動かす。
(生活を見直して活動的
な生活を送る)

4 筋肉が減って
筋力が低下する。

4 介護予防に
取り組むことで、
生活機能が
向上する。

5 ちょっとした段差で
つまづくようになる。

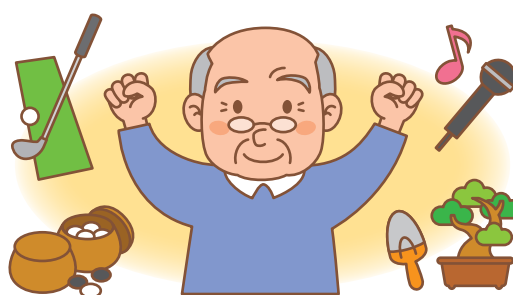
5 いきいきはつらつとした、
自分らしい生活を
送ることができる。

6 転倒が怖くなり、
さらに閉じこもりがちになる。

7 体重が減り、
低栄養状態になる。

8 免疫が下がって、
かぜをひく。

9 肺炎を併発して
寝たきりに...



2. あなたのいきいき生活を応援します ～ 介護予防のススメ～



いつまでも元気でいきいきと生活するために、自宅でできる運動や生活で気をつけるポイントなどをご紹介します。当てはまる項目のページを見て、ぜひ自分なりの介護予防に取り組んでみましょう。

転びやすくなっているいませんか？

- 筋力の衰えで、バランスが不安定になっている。
- 姿勢が悪く、歩幅がせまくなっている。

P.5へ

口の中は健康ですか？

- 歯みがきをせず、口をすすぐだけで終わりにすることが多い。
- ここ数年、歯科医院に行っていない。



P.10へ

おいしく楽しく食事していますか？

- 肉や卵より、あっさりしたお茶漬けが食べたい。
- いつも、できあいの惣菜か外食である。
- 家族や友達と一緒にご飯を食べる機会がない。

P.8へ



家に閉じこもりがちではありませんか？

- 家の中にいることが多く、外出頻度が週1回以下である。
- ご近所や友人とおしゃべりする機会が減った。

P.15へ



もの忘れが増えていませんか？

- もの忘れがひどくなったと感じる。
- お金の管理をするのが不安だ。

P.12へ

最近落ち込みやすくないですか？

- 毎日の生活に充実感がない。
- ささいなことで落ち込むことがよくある。
- わけもなく疲れたように感じる。

P.14へ

