

地域包括支援センターだより

生き生き高齢者は介護予防から

地域包括支援センターは、高齢者が安心して生き生きと生活できるように、主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師・看護師が互いに連携をとりながら、高齢者や家族の皆さんを介護・医療・保健・福祉など、さまざまな方面から支援しています。今回は「介護予防」について紹介します。

《問合せ》介護保険課地域包括支援センター ☎24-2409

生活機能の低下のサインに気付きましょう

寝たきりなどの要介護状態は、「つまり多くが多くなつた」「食欲が低下した」などの身近なことから始まります。1つの機能の低下は、ほかの機能にも影響していきます。体からのサインに気付き、早めに対処しましょう。

各地区公民館や医療機関には、自分で生活機能の状態を簡単に確認することができます。チェックリストを載せたポスター「すこやか生活問診票」を掲示しています。健康維持のため、ぜひ、活用ください。チェックリストなどの結果から、必要な方には、介護予防



のための運動、口腔、栄養の教室を案内しています。

また、居住の地域に気軽に集まれる場所を作り、定期的なみんなで集うことも必要です。ぜひ、皆さんが集まれる場所を作っていきましょう。

運動で足腰を丈夫にしましょう

足腰の衰えは、要介護状態になる大きな要因です。活発に体を動かせば、運動器の機能は向上します。筋肉を使う運動と有酸素運動（歩くこと）を合わせて行いましょう。

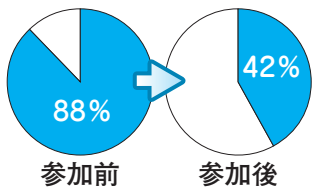
市では、運動機能の改善に向けた事業（4月からは「からだ元気塾」に名称変更）を実施しています。この塾の詳細は、次ページに記載しています。



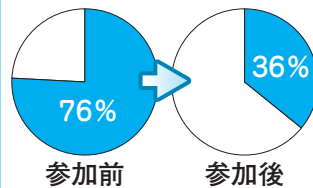
▲運動機能の改善に向けた教室

平成20年度の運動教室に参加する前と後での日常生活動作の負担感を比較したグラフ

屋外での歩行に負担を感じる人の割合



いすからの立ち上がり負担を感じる人の割合



高齢者は低栄養状態になることが心配です

たんぱく質やエネルギーの不足によって筋肉や脂肪が減ると、やがて身体機能が低下してしまいます。



●こんな理由で低栄養状態に

- ①身体的な理由
 - ・噛む力や飲み込み力が低下した。
- ②精神的な理由
 - ・病气やけがをした。
 - ・精神的な理由
 - ・身近な人の死亡などが原因でうつ状態になった。
 - ・食べたいと思うものがない。
- ③環境的な理由
 - ・1人暮らしなので、あまり料理をしない。
 - ・大人数で食べる機会が少ない。

【栄養士からのアドバイス】

おいしく！楽しく！栄養改善をしましょう。食の栄養改善が低栄養状態を予防し、日常生活の質を高めます。

○**栄養教室の参加者の声**

- ・自分に適した食事の量が分かり良かった。
- ・栄養士の指導で生活を見直すことができた。

口の健康は全身の健康につながります

口腔ケアをおろそかにしていると、口の中が不衛生になつたり、食べ物がおいしくなくなつたり、日常生活への影響があります。また、人と話す機会が減るおそれもあります。体は動いても口腔機能は衰えているかもしれません。

●こんな人は「口の寝たきり」の予備群です

- ・よくむせる。
- ・かたいものを食べない。
- ・歯垢や舌苔がたくさんついている。
- ・人と話す機会がない。
- ・口の渇きが気になる。

【歯科衛生士からのアドバイス】

「口の健康＝口腔ケア」だけではありません。いつまでもおいしく、楽しく、安全に「噛む食事」を続けることが身体の健康にもつながります。

○**口腔教室の参加者の声**

- ・入れ歯の手入れをまめにするようになった。
- ・近所の人にも口腔の体操を教えて一緒に続けたい。

次ページで口の健康を維持するための体操を紹介します。

【介護予防川柳】

遊ぼうよ
孫にせがまれ
体力づくり
(武中妙子)

一手間を
惜しまぬ母の
匙加減
(瀬野葉)

皆さんもぜひ一句
いかがですか？

歯つらつ 舌体操

舌の筋肉を鍛える

目をパッチリ
開けながら行うと
もっと効果的。

唇を内側から
押すように

舌を上。 舌を下。 右へ左へ舌
をくると。 右へ左へ、左
右のほおを押
すように。

歯つらつ 顔面体操

十分息を吸ってから
それぞれ約10秒
実施。
3回繰り返します。

お口の機能をアップする

ほおをあげ、
ニコリ笑う。 アッププをするよう
にほおをふくらまし、
左右に目を動かす。 口と目を思
いっきり開く。

センター名	住所	担当地域	電話	ファックス
豊岡地域包括支援センター	城南町23-6	豊岡	24-2409	29-3144
城崎・竹野地域包括支援センター	城崎町湯島625-9	城崎、港地区	32-4599	32-2940
城崎・竹野地域包括支援センター (竹野分室)	竹野町須谷1478	竹野	47-1425	47-1878
日高地域包括支援センター	日高町祢布891-2	日高	42-0158	42-4731
出石・但東地域包括支援センター	出石町福住1302	出石	52-7015	52-5716
出石・但東地域包括支援センター (但東分室)	但東町出合433-1	但東	54-0515	54-0182

地域包括支援センターは「介護予防」の窓口です

介護予防を目的とした教室への参加を希望の方や、毎日の生活の中で困っていること、心配事などがあれば、地域包括支援センターに気軽に相談ください。

▽場所 豊岡地域は「ウエルストーク豊岡」、その他の地域は各健康福祉センターなどで実施します。

※塾への参加は、地域包括支援センターから声掛けします。

この塾は、「以前に比べて足腰が弱くなった」、「よくつまづくようになった」と日々の生活の中で不安のある方を対象に、いつまでも生き生きと生活し、地域の集まりなどに参加し続けることができるように、心身機能の向上を図ることを目的としています。

▽対象 すこやか市民ドックなどで生活機能評価を受け、介護予防が必要と認められた65歳以上の市民（介護認定者を除きます）

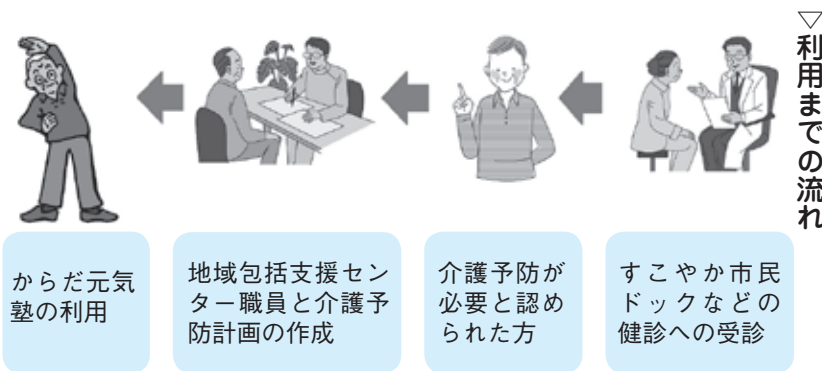
豊岡市総合健康ゾーン整備・運営事業の紹介③

「からだ元気塾」を紹介します！

充実した設備を完備し、皆さんの健康で豊かなライフサポートを行う健康増進施設「ウエルストーク豊岡」が、総合健康ゾーン(立野町)に誕生します。

4月オープンに向け、施設と運営業務の内容をシリーズで紹介します。

《問合せ》健康増進課総合健康ゾーン推進室 ☎24-7034



▽期間 6カ月間(週1回程度)とし、開催時期は地域によって異なります。

▽指導者 運動療法の専門家である理学療法士を中心に、運動指導員などが毎回指導に当たります。

▽内容 いすに座ってできる筋力アップの体操や柔軟体操などを行います。また、参加者の体力に合った運動を指導します。

▽利用料 月額700円

○参加者の声(平成20年度の運動教室から)

- こんな体操で体力が変わるのかと思っていたが、次第に、歩くのが楽になった。
- 体の変化が感じられるのが励みになった。
- もっとたくさんの方が実践できたら元気な人が増えると思う。

▽問合せ 介護保険課地域包括支援センター ☎24-2409 または各地域包括支援センター