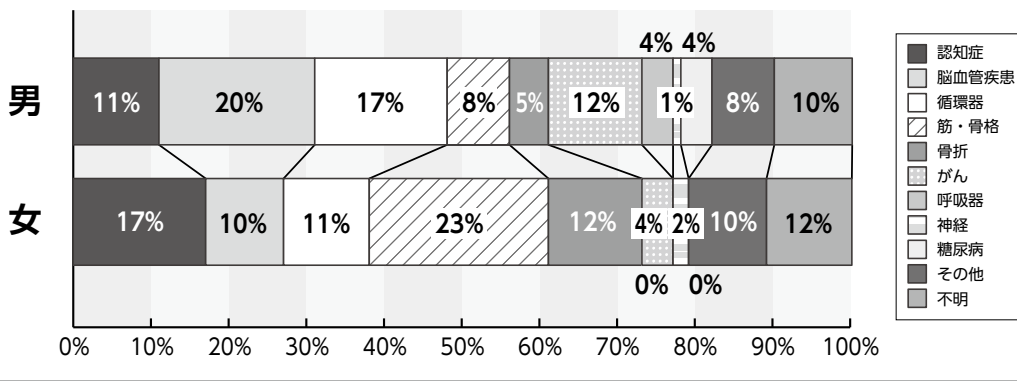


栗東市へ平成二十年度要介護認定を新たに申請された第一号被保険者（65歳以上）213人（男性83人、女性130人）の主な原因疾患は、男性では、脳血管疾患20%、循環器疾患17%、がん12%であった。女性は、筋・骨格系疾患23%、認知症17%、骨折12%となっていた。

介護を受ける状態にならないためには、特に男性は生活習慣病予防、女性は筋力を蓄えることがポイントとなる。

介護を受ける状態になる疾患に
男性は生活習慣病、女性は筋・整形外科的疾患、認知症

平成20年度第1号被保険者の要介護認定新規申請者の原因疾患の割合



栗東市まちづくり出前トークや健康や介護予防に関する講演に自治会、老人クラブやサロンなど48回約1220人に4項目からなるアンケートを実施。回答者は、男性286名、女性639名。

人生をどう過ごしたいか（重複回答）【以下…今後の人生】に「病気になるようにしたい」が23%、次いで「ストレスなく楽しくいきたい」14%。生活で気をつけていること（重複回答）【以下…気をつけていること】に「食事や栄養に気をつけている」15%、「運動や適度からだを動かしている」12%となっていた。

年齢別では、年齢が高くなると今後の人生では、「家族の役割をはたしたい」「友人と交流したい」、気をつけていることに「自治会や老人クラブなどの行事に参加」「家族と団らん」「外出したり旅行したりしている」が高率となり、家族やまわりの人とのつながりを大切にしている傾向があった。

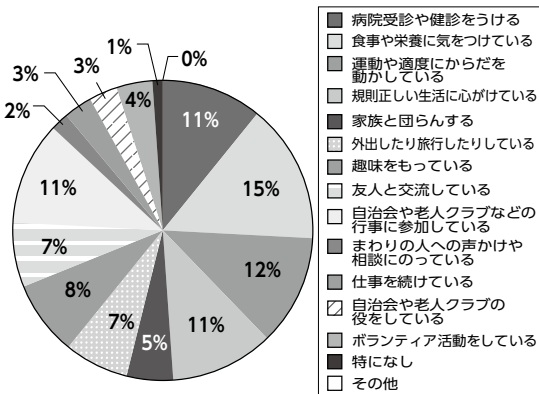
老後の備えとして地域で交流できたり助け合いがきたりする仕組みを作っておくことが大切。

生活で気をつけていることに

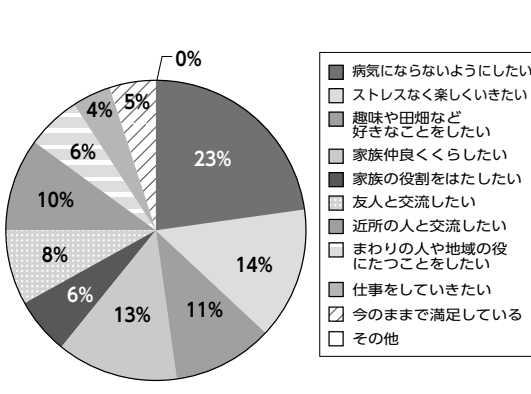
人生をどう過ごしたいかに

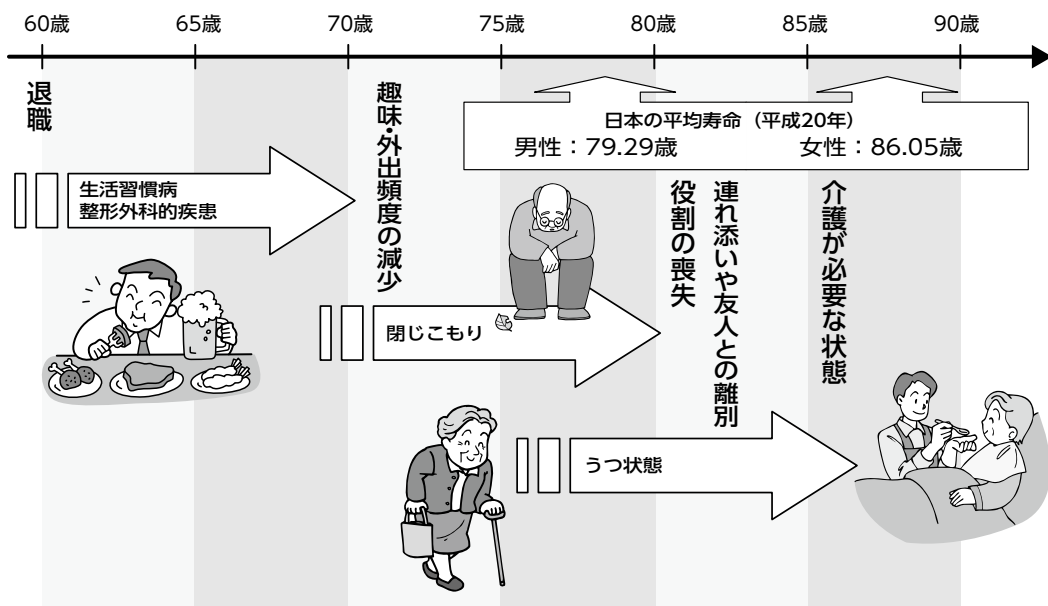
「病気になるようにしたい」
「食事や栄養に気をつけている」が高率

生活で気をつけていることは何ですか？



人生をどう過ごしたいですか？





「70歳を超えてくると」「古い」による生活の変化が現れる

栗東市高齢者実態把握訪問より

平成21年9月から平成22年3月に過去3年間、生活状況が把握できていない独居高齢者106人に対して、実態把握訪問を実施。

その結果から栗東市においても70歳を超えると病気などから外出、趣味を楽しむ頻度が減り、80歳を超えると家族内での役割を失い、85歳以上ではその4〜5割が介護をうける状態となつていく実態がうかがえた。

当然くるべき老いをどのように捉え老後の設計をするか対策を講じておく必要がある。

☆健康づくり・介護予防実践コーナー

生活習慣病予防として市の健康増進課が実施している特定保健指導を受けて、メタボリックシンドロームから脱却された人がいる。

Aさん70歳。特定保健指導を受けたことをきっかけに減量を実践。73kgあった体重を半年間で45kg、腹囲75cm減に成功され、現在も維持されている。

- Aさんによると成功・継続の秘訣は、
- ① 家族と知人に減量中と言いつらす↓周囲の協力と自尊心
 - ② 真面目にしかし、少し好い加減でも続ける↓無理しない
 - ③ 支援者の適切なアドバイス
 - ④ 効果を楽しむ↓記録をつける

実践者であるAさんの秘訣を参考にすれば、生活習慣病予防ができ、今後の豊かな人生に一歩近づくはず。

転倒をきっかけに身近な地域（自治会、サロンや老人クラブなど）で行われている「いきいき百歳体操」に参加して週1〜2回筋力トレーニングを実践されているBさん。

椅子からの立ち上がりが手すりなしでできるようになり、自信を取り戻された。

☆健康づくり・介護予防知っとく情報

Ⅱ 機器開放講習会のお知らせⅡ

健康づくりや介護予防の知識、中でも「運動」について、その効果や方法について健康運動指導士、理学療法士などが丁寧にお教えします。講習会に参加されると、機器を安全、効果的に使用できる方に「機器開放事業利用者証」が発行されます。講習会後も費用負担はありませんが、続いて週2回程度、機器を使用できるようになります。

とき：平成22年5月18日（火）から毎火曜日4回

13時30分から15時30分

対象：65歳以上

参加費用：4回800円

場所：栗東市総合福祉保健センター

（なごやかセンター）

申し込み：（株）グローイングアップ

電話：594-2120

注意：心臓病などの治療中の病気のある人は、主治医の意見書をいただくことや参加を見合わせていただく場合があります。

健康づくり・介護予防について具体的な実践方法などの情報は、次回以降で紹介いたします。次回「長寿いきいきニュース」は、広報りっとう7月号。

ご質問、お問い合わせは

栗東市長寿福祉課（地域包括支援センター）

地域支援係 電話：551-0198