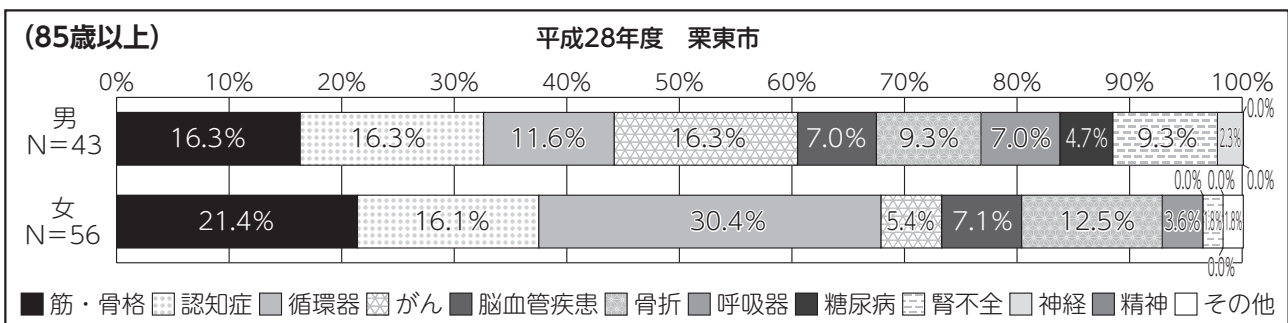
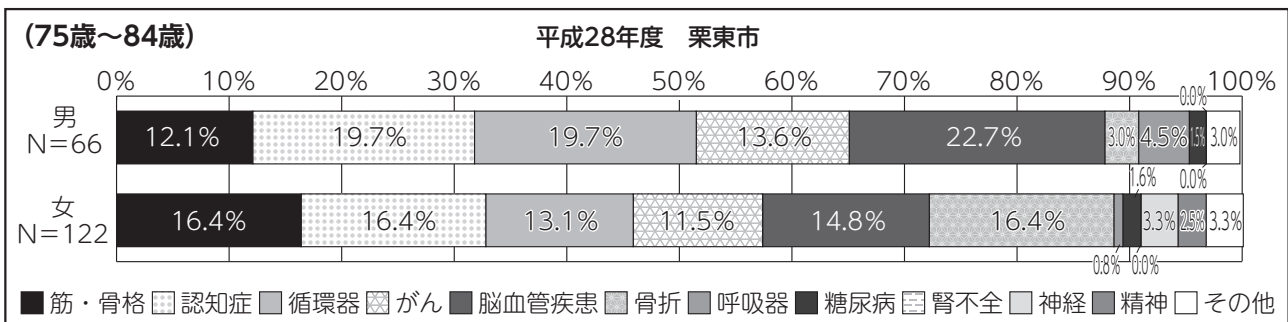
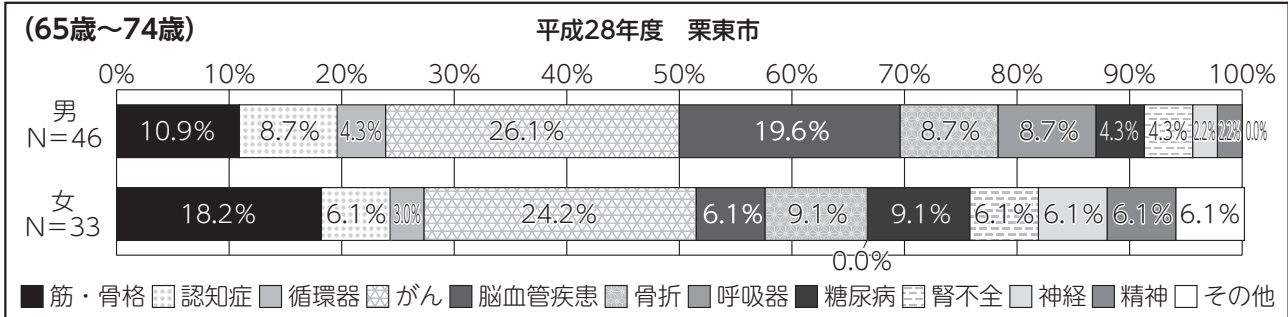


健康寿命を延ばすには？

(年齢階層別の介護が必要になる原因疾患分類)

介護保険 要介護認定新規申請者の原因疾患



上のグラフは栗東市において、平成28年度、新たに要支援・要介護の認定を受けられた方の原因疾患（主治医意見書による）を年齢階層別にまとめたものです。

74歳まででは男女とも癌（がん）が最も多く、男性においては脳血管疾患（脳卒中など）が、女性は筋・骨格系（筋肉や変形性関節症からくる痛みなど）が多くなっています。

75～84歳では認知症、筋・骨格系、脳血管疾患、循環器系、癌、骨折が約9割を占めています。

膝や腰などの痛みにより生活がしづらくなるのは年齢が高くなるほどその割合は高くなりますが、顕著に現れ始めるのは70歳を過ぎてからです。関節や筋肉に痛みが現れる前からストレッチや筋力運動などで予防することが大切です。

若い男性が、介護が必要になる原因として多いのは、脳卒中などの脳血管疾患や癌、循環器疾患です。こちらは生活習慣との関係性が高いと言われています。特定検診などで定期的な検診を受けるとともに、検査結果によっては、保健指導を受けましょう。

認知症が原因によるものは75歳より増加してきます。そのうち、アルツハイマー型認知症と診断されているものが53%、レビー小体型認知症のものが12%となっています。認知症の予防については、様々な非薬物的療法（運動や知的活動、食事など）の有効性について科学的に検証されているところです。

見つけた!! 隣のキラリさん



このコーナーは目標や生きがいを持って健康づくりをしておられる皆様を紹介しています。

岡田 磨里子さん (高野在住・75歳)

『皆と仲良く運動を続けています。』

40歳頃から編み物を習い始め、今も時々、自宅で続けています。2年前、お店で素敵なマフラーを見つけ「私も出来るかな」と思い挑戦しました。編み方が難しく大変でしたが、思い描いたとおり完成しうれしかったです。編み始めると時間も忘れ、肩がこったり目の疲れも感じたりしますが、編み物を長い時間楽しめるようにストレッチをしています。



子育ても仕事も終え、「体を動かさなくては・・・」と思いながらもゆっくり日々を過ごしていました。5年前、全24回の運動教室に参加しました。教室が終わりに近づいてくるとそのまま終わるのは、もったいないと思い、仲間といきいき百歳体操グループを立ち上げ現在も毎週コミセンで楽しく続けています。初めはおもりを使った運動はきつく感じましたが、今では階段の上り下りが楽になり、確実に筋力がついてきたと思います。これも仲間がいて続ける事が出来ているからだと思います。仲間とはスーパー等で出会っても声を掛け合っています。地域のみなさんと繋がっているんだと感じるひとときです。

編集者より

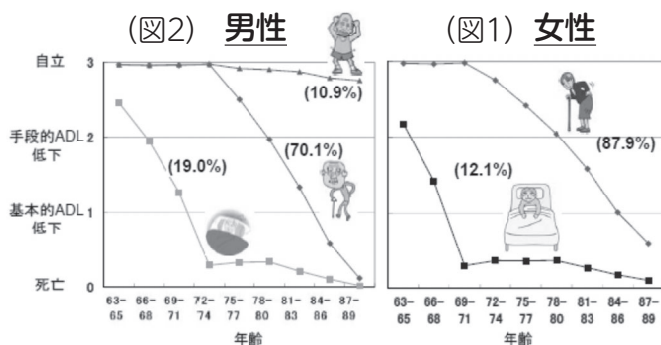
年々、話をする時に声が出にくく言葉も選びにくくなったことからカラオケも始められ、楽しく明るく参加されています。どなたにも笑顔で接し、友人を誘ったり誘ってもらったり、コミュニケーション力抜群の岡田さんです。いきいき百歳体操も「たくさんの人と続ける事ができてよかった」とニコニコ笑顔で話されていました。

〈私達は、どうやって弱っていくのか〉

全国高齢者20年の追跡調査として、自立度を「自立」「手段的日常生活動作(例…買い物、掃除など)に援助が必要」「基本的日常生活動作(例…食事、入浴、移動など)に援助が必要」「死亡」という4つに区分し、63歳から89歳の状態を調査したところ、男性では、3つのパターン、女性では2つのパターンがあることがわかりました。男性は、生活習慣病がもたなり脳卒中などから自立度が低下する状態が19%、だんだん心身が弱っていく虚弱化が70・1%、自立維持が10・9%。女性は、自立維持を除く2パターンで生活習慣病がもとの低下が12・1%、虚弱化が87・9%となっていました。(出典…秋山弘子「長寿時代の科学」と社会の構想『科学』岩波書店2010 図1、図2)

また、東京大学高齢社会総合研究機構(シエントロジー…総合老年学) 飯島勝矢教授は、生活習慣病がもたなるパターンを要介護疾病モデル、虚弱化からのパターンを虚弱モデルとして整理しています。そして、「フレイル」ということを掲げ、その予防に取り組みむことを提唱しています。

「フレイル」とは、虚弱を意味する英語からできた老化に伴い筋力や活動が低下している状態のこと。栗東市における介護保険要介護認定新規申請者の原因疾患(表面)で概ね循環器疾患やがん、脳卒中などの生活習慣病に起因するもの、筋・骨格系や認知症など心身の虚弱からくるものに大別してみてみると65〜74歳は生活習慣病に起因するもの、年齢を重ねるごとに虚弱からくるものが増加しているということがわかります。



栗東市長寿福祉課 (地域包括支援センター) 地域支援係

TEL: 077-551-0198 FAX: 077-551-0548