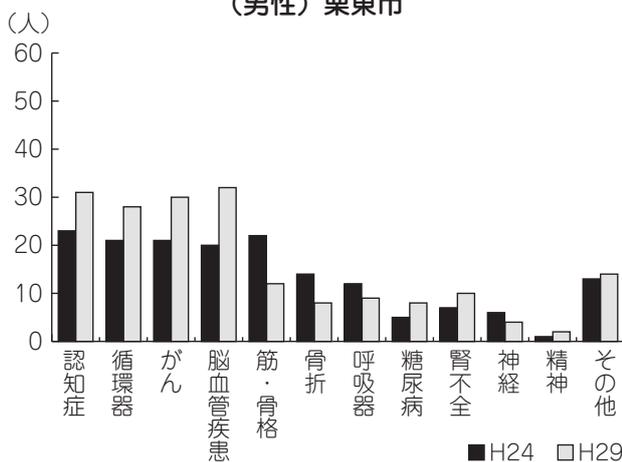


5年前と比較！

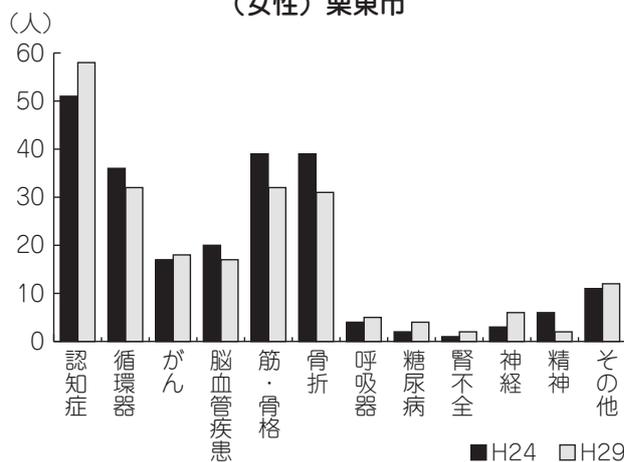
「介護が必要になる原因疾患」の推移

(栗東市) からみる健康づくり・介護予防

介護認定新規申請原因疾患 H24とH29の比較 (男性) 栗東市



介護認定新規申請原因疾患 H24とH29の比較 (女性) 栗東市

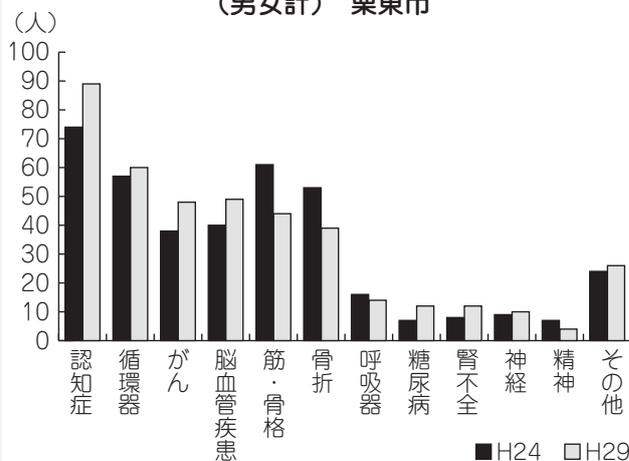


グラフは栗東市において、平成29年度と平成24年度に新たに要支援・要介護の認定を受けられた方の原因疾患数（主治医意見書による）を比較したものです。

〔男性〕 脳血管疾患、がん、循環器、認知症、糖尿病による申請が33%～60%増加しています。一方、筋・骨格系（腰痛や変形性関節症など筋肉や関節の疾患、骨折に由来するものは約半分となっています）。

〔女性〕 認知症によるものが14%増加しているものの、筋・骨格系、骨折、循環器、脳血管疾患が10～20%減少しています。高齢化が進んでいる状況で、男女とも筋・骨格系、骨折による介護申請者数が減少している要因の一つとして、栗東市では運動習慣のある人が増加していることが挙げられます。

介護認定新規申請原因疾患 H24とH29の比較 (男女計) 栗東市



その根拠データとして、栗東市が平成29年度に行った「生活と健康に関するアンケート調査」によると、1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上継続している60歳代女性の運動習慣者の割合は平成24年調査に比べると7.9ポイント高くなり40.4%となっています。また、いきいき百歳体操の実践者も780名から1,200名と1.5倍になっています。

男性は脳血管疾患、がん、循環器、認知症、糖尿病が増えていることから、生活習慣を見直すことが健康寿命を延ばすために重要であると考えられます。日常生活の中での適度な運動、バランスの取れた食生活、よい睡眠、禁煙を実践することによって予防することが大切です。

近年、介護予防で最も注目されているのが、家庭や地域で役割をもちつづける「社会参加」です。社会とのつながりを失うことは気持ちの落ち込み、食欲の低下、筋力の衰えにつながっていきます。趣味やボランティア、地域活動、就労、仲のいい友人との食事など何でもいいので多くの人とつながり、刺激を得て充実した毎日を送ることが大切です。

生活習慣病相談（予約制）：健康増進課
 電話 077-1554-16100
 介護予防に関する相談：長寿福祉課
 電話 077-1551-10198

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。

加畑 澄恵さん (小柿在住・79歳)

『手芸のおかげです!!』

趣味の手芸を、仲間と一緒に楽しめるように、準備や段取りをされ、活躍の場を広げ、役割をもたれた加畑さんに、お話を聞かせていただきました。



・加畑さんの生活での手芸は?

実家が縫製の仕事をしていたので、手芸ができる環境で育ち、結婚後も長年縫製の仕事にたずさわってきました。自宅でも友人と楽しみ、常に手芸と一緒に過ごしてきました。2年前に膝の手術をした時、前の入院中に作った小物が詰所に飾ってありました。「私の作品を大切にもらい、大勢の人に見てもらっているんだ」と、とても感激しうれしい気持ちになりました。座り仕事が多いので、手芸を続けるために、自宅でのストレッチも続けるように心がけています。

・現在の活動は?

デイサービスは筋力をつけるために、通いはじめました。スタッフから「好きな手芸を活かしてほしい」と話があり、私自身も楽しみながら手芸活動に週1回参加し、今はスタッフと一緒に次の作品を考え準備をしています。次の活動日までに、生地を裁断したり、細かいパーツ等を自宅で準備し、当日で仕上がるよう工夫しています。準備させていただくことで、私も楽しませてもらい、生活に張りあいが出ました。みんなで一緒に作り、その日に完成した達成感を共に味わえることがうれしいです。

・今後は?

どこかで作品を展示できたらいいなと思っています。参加者のみなさんが「楽しい」と感じてもらえることや、作品に愛着をもっておられる様子を見ると、うれしくなり次々にアイデアが浮かんでいきます。この活動を続けていきたいと思っています。

◆ デイサービス職員より

手芸活動では皆さんから「先生!」と呼ばれ、リーダー的存在で意欲的に取り組まれています。いきいきされている加畑さん!皆さんの元気創出に貢献してくださっています。

◆ 編集者より

「好きなことを、長い間続けてこられたのは、主人の理解のお陰です」と話されました。加畑さんにとって手芸は、常にそばにあり、ご主人への感謝も感じられることができる、仲間と触れ合い楽しみ達成感を味わえる、なくてはならない大切なものだ、強く感じました。これからも手芸とともに豊かな人生を歩んでいって下さい。



加畑さんの作品

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