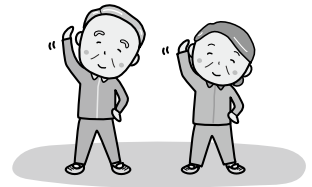
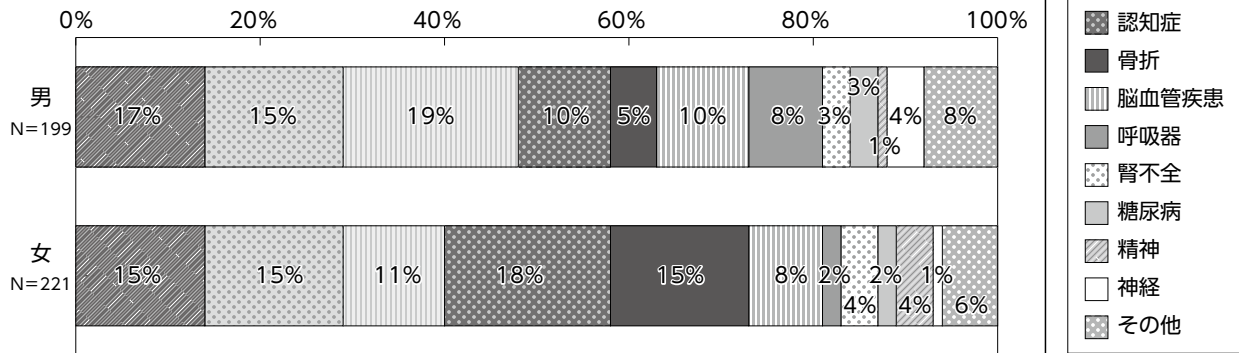


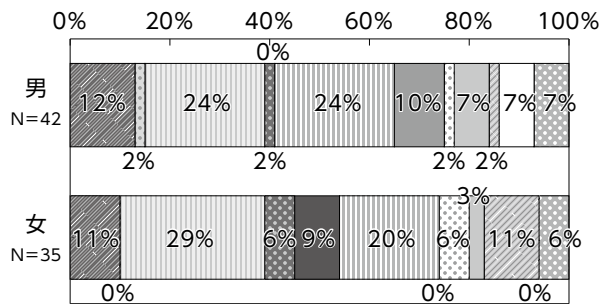
# 栗東市の介護が必要となる原因疾患からみる健康づくり・介護予防



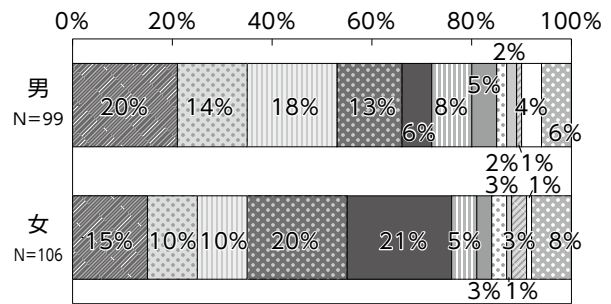
令和元年度介護保険 要介護認定新規申請者の原因疾患 (65歳以上被保険者)



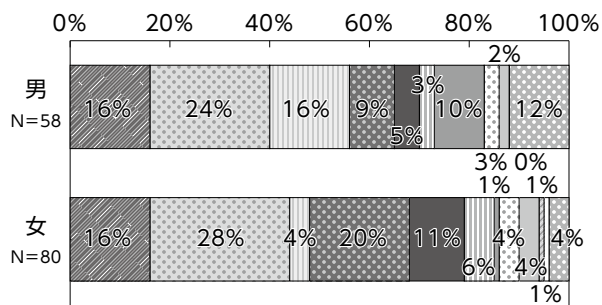
(再掲) 65～74歳被保険者



(再掲) 75～84歳被保険者



(再掲) 85歳以上被保険者



グラフは令和元年度に新たに要支援・要介護認定を受けられた方の原因疾患をまとめたものです。男性で最も多いのは「がん」となっており、「筋・骨格（膝や腰などの筋肉や関節の疾患）」、「循環器（心臓病など）」、「脳血管疾患（脳梗塞や脳出血など）」、「認知症」が続いています。一方、女性は「認知症」、「骨折」、「筋・骨格」、「循環器」、「がん」、「脳血管疾患」の順に多くなっています。これらの比率は近年大きな変化はありません。

年代ごとで見ると、65～74歳では「がん」と「脳血管疾患」が多く、男女ともにこの二つで約半数を占めています。75～84歳では「筋・骨格」と「認知症」、「骨折」が多くなってきます。85歳以上になると、「循環器」、「認知症」、「筋・骨格」疾患が多くなっています。認知症が女性に多いのは平均寿命が男性より長いことからアルツハイマー型認知症になりやすいと言われていています。男性は脳血管疾患による認知症が女性より1.9倍多いという報告があり、生活習慣病予防が重要です。

裏面：コロナ禍だからこそ行う運動について

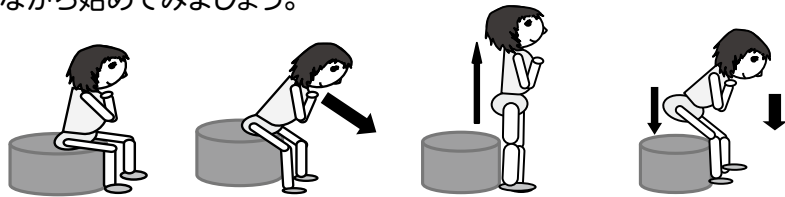
## 新型コロナ収束後に「やってみたいことができる」ための身体づくり ～動かない時間を減らしましょう～

1ページ目で紹介した介護が必要となる原因疾患の「筋・骨格」「循環器」「脳血管疾患」「認知症」の予防は、いずれも身体を動かすことが大事です。運動をすると、骨が丈夫になったり、免疫機能が高まり病気に対する抵抗力が高まったりします。また、気持ちも晴れやかになり、お腹も空くことでしっかり栄養を摂ることができます。しかし、今は新型コロナウイルスの関係でなかなか思い通りの運動ができない環境です。だからといって、あきらめてしまわないで、できることから始めましょう。まずは、テレビコマーシャルの間に、椅子から立ったり座ったり、足踏みすることからでもいいです。今こそ「貯金」ならぬ「貯筋」をして、感染拡大が収束したときに行ってみたい、やってみたいと思っていることができる身体づくりをしておきましょう。

いきいき百歳体操や民間のトレーニングジムなどで筋力運動をしていない人は、屋外でも自宅でも、空いた時間に好きな音楽を聴きながら始めてみましょう。

### スクワット ▶▶▶

\*運動は背中を伸ばして行う。



①両足を肩幅に開き足裏全体を、しっかり床につけて座る。

②頭から上体を前へ傾けて1, 2, 3, 4と数えてゆっくり立ち上がる。

③お尻を後ろへ出しながら5, 6, 7, 8と数えて、ゆっくりと座る。

### スクワットの効果

- ・太ももが強くなり、椅子からの立ち座りや歩行が楽になったり、代謝が良くなったりします。
- ※椅子からの転倒に気を付けましょう。1日5回～20回、翌日に疲れが残らない回数を行いましょう。
- 立ち座りで膝が痛い人は、椅子に座って、膝を伸ばす運動をしましょう。

### 腹筋 ▶▶▶



①手の平を大きく広げ、両手を座面に置く。背中を丸めて、おへそをのぞき、両足を揃えて座る。

②下腹部を内側に凹ませ、1, 2, 3, 4と数えながら両手で座面を押し、ゆっくりと両膝を上げる。

③5, 6, 7, 8と数えながら、ゆっくりと両膝を下げる。

### 腹筋運動の効果

- ・体を支える力が強くなり、腰痛予防になります。
- ・腸の動きが活発になって、便秘が良くなります。

\*息を止めると、血圧が上がります！  
息を止めず声を出しながら行いましょう。

上記の筋力アップの体操以外にも、ウォーキング3種類、筋力運動7種類、ストレッチ14種類あります。詳しくは、栗東市ホームページ（「栗東市 あお・ぞら体操」で検索）やYou tube（「あお・ぞら体操」で検索）で見ることができます。

発行元 栗東市長寿福祉課 地域支援係

TEL：077-551-0198 FAX：077-551-0548