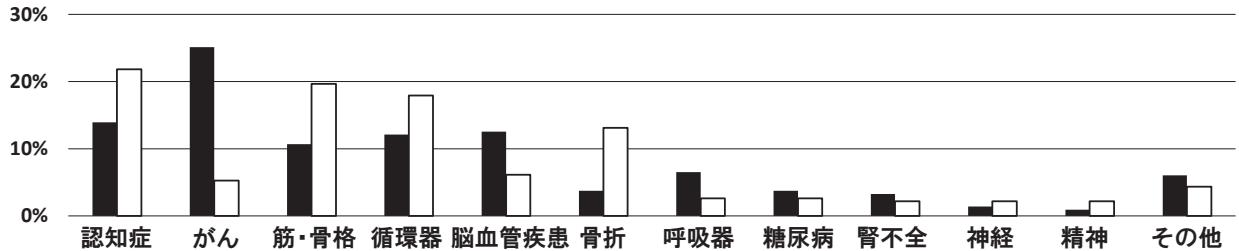


栗東市の「介護が必要になる原因疾患」からみる健康づくり・介護予防

令和3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) ■男性 □女性



グラフは令和3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、「認知症」、「脳血管疾患（脳梗塞や脳出血など）」、「循環器（心臓病など）」、「筋・骨格（膝や腰などの筋肉や関節の疾患）」が続いています。一方、女性は、「認知症」、「筋・骨格」、「循環器」、「骨折」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。

【男性】

	1位	2位	3位
65～74歳	がん	脳血管疾患、呼吸器 ^{※1)}	
75～84歳	がん	認知症	脳血管疾患
85歳～	がん、循環器		認知症

※1) 呼吸器……肺炎など



【女性】

	1位	2位	3位
65～74歳	脳血管疾患	筋・骨格	骨折、循環器、神経 ^{※2)}
75～84歳	筋・骨格	認知症	循環器
85歳～	循環器	認知症	骨折

※2) 神経……パーキンソン病など



性別・年代別でみると、特に男性は生活習慣病（がん、脳血管疾患、循環器など）が多くを占めています。一方、女性は「筋・骨格」、「骨折」も多い傾向にあります。また男女共に「認知症」の割合が75歳からは増加傾向にあります。以上より、生活習慣病の(進行)予防をしながら、運動機能・認知機能の低下を防ぐことで要介護状態に陥ることを予防することが大切です。そこで注目するポイントはフレイル^{※3)}予防です。

※3) フレイルとは・・・健康と要介護の間の状態のことをいい、適切な治療や予防を行うことで健康寿命を延ばすことができます。

フレイル予防については裏面へ⇒

フレイル予防には【栄養】【運動】【社会参加】の3つの柱があります。予防にはこれらすべてが重要です。フレイルの入り口は人それぞれだからこそ、一つの入り口からドミノ倒しのようにならないように、それぞれの予防に努めることが重要です。

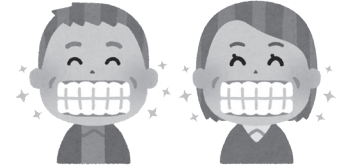
栄養

大切なことは低栄養による「痩せすぎ」を防ぐことです。3食しっかりバランス良く摂りましょう。特に筋肉のもとになるたんぱく質が不足しないようにしっかり摂りましょう。

噛む力も維持するために定期的な歯科受診、口腔体操などで口の健康を心掛けましょう。



1日のたんぱく質摂取の目安は両手にのるくらい



身体活動(運動)

湖南平きままクラブさんにインタビュー



昨年で10周年を迎えました!

身体づくりのためにどのような活動を行っていますか。

クラブでは、いきいき百歳体操、グラウンドゴルフを行っています。個人では、ウォーキング、山登り、フィットネスなど。普段は家事、仕事をしている方もいます。また畑をしている方もいて、先日大きなスイカが穫れたのをクラブの皆さんに振舞って下さいました。

それらを行うことで身体に変化はありましたか。

身体が丈夫でいられるし、楽になった。またクラブに毎週集まってお話をして、笑いもあり楽しみながら行なうことで気持ちも元気になっている。皆から良い刺激をもらい、自宅でも運動するきっかけ作りになっています。これからも続けられるといいなと思っています。

社会参加

北浦サロン会さんにインタビュー

地域で活動している内容を教えてください。

グラウンドゴルフ、絵画、ナンプレ、歌声サロン、カラオケ、麻雀、いきいき百歳体操、ウォーキングがあります(コロナ禍で休止しているものあり)。様々な種類の活動があり、興味のあるものに参加がし易いようになっています。普段の活動はもちろん、お誕生日にはちょっとしたお祝いをしたり、また月ごとに景品を渡すこともあるので、楽しみが増えている方も多いのかなと思います。

活動をしていてよかったことは何ですか？

皆と顔を合わせて話ができることが一番嬉しいです。会話は元気かどうか、また情報交換(来ていない方の状況、病気のこと、マイナンバー、詐欺等)をしています。近くに気軽に話せる方が居て、安心して過ごせています。

