

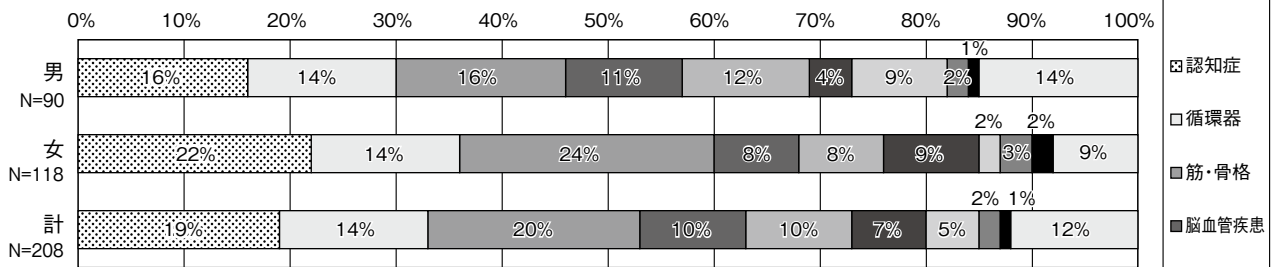
栗東市の

要介護認定申請原因となる主な病気は？

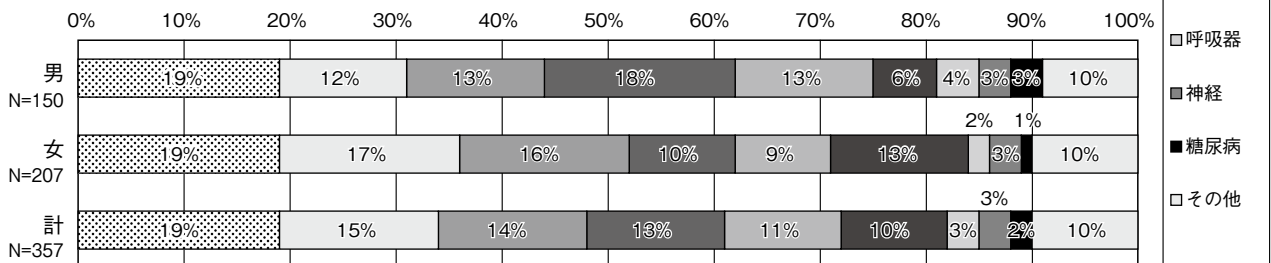
～平成19年度と23年度と比べてみました～

	平成19年度	平成23年度
新規申請者数	208人	357人
性別構成	男性43% 女性57%	男性42% 女性58%
年齢構成	75歳以上の割合 66%	75歳以上の割合 76%
主たる原因疾患	第1位…筋・骨格の疾患 (20%) 第2位…認知症 (19%) 第3位…循環器疾患 (14%)	第1位…認知症 (19%) 第2位…循環器疾患 (15%) 第3位…筋・骨格の疾患 (14%)
その他特徴	平成19年度に比べ筋・骨格疾患が女性で8%、男女計で6%減少。 脳血管疾患と骨折は、それぞれ男女計で3%増。	

平成19年度1号被保険者要介護新規申請者 原因疾患の割合（男女別）



平成23年度1号被保険者要介護新規申請者 原因疾患の割合（男女別）



※Nは、サンプル数のことです。



人生を豊かに過ごすための心がけ

＝食生活編＝

☆高血圧：減塩

☆動脈硬化：動物性脂肪（脂身、乳製品など）を摂りすぎない

☆骨粗しょう症：乳製品、豆類を上手にとる（例えば低脂肪乳など）

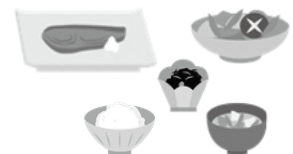
☆適正体重を維持：食事はバランス良く適量を（適正体重＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）＝22）

＝運動編＝

☆筋力を付ける：年齢に関係なく運動によって筋力はつきます。運動をやめてしまうとついた筋力は元に戻ってしまうので続けることが大切。

☆ストレッチ：血液循環が向上し、筋肉などの痛みの軽減にもつながります。

☆有酸素運動：肥満やその傾向がある人は、ウォーキングなどでダイエットして生活習慣病予防を！



～からだ軽やか教室～

セルフケアが
出来るようになる
教室です!



※セルフケアとは・・・
体調が悪くなった時、自分で対処
できること

「運動をする習慣ができました!」

「エスカレーターではなく
階段を使うようになりました!」

いきいき百歳体操と個別の
運動メニューを取り入れた12回コース



次回は
平成25年春
開催予定!!

見つけた!! 隣のキラリさん



中西 守さん (走井在住・66歳)

「生涯 ☆ チャレンジしたい!」



何事も人から言われる前に、自分からやりたいと思ってやっています。
自分から言った以上 言ったことには責任を持ち、何にでもチャレンジ
をする気持ちを忘れず、その活動が少しでも地域につながればと思ひ
ます。

スタッフより

手先が器用で、仲間や地域に、とても頼りにされておられる中西さん。
趣味の魚釣りについて語られる時は、とても目が輝いていました。

和賀 つるゑさん (蜂屋在住・70歳)

「身体を動かすこと! 運動が大事です!」

市の運動教室に参加してから、8年間運動を継続しています。

3年前からパソコンも始めました。

1日でも元気であるために 身体を動かし、気持ちを若く持つようにしています。

スタッフより

地域のいきいき百歳体操では、ストレッチの伝授をされています。
意欲的で、いつもオシャレな和賀さんです。



情報誌 ワンランク上のじぶん!

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

