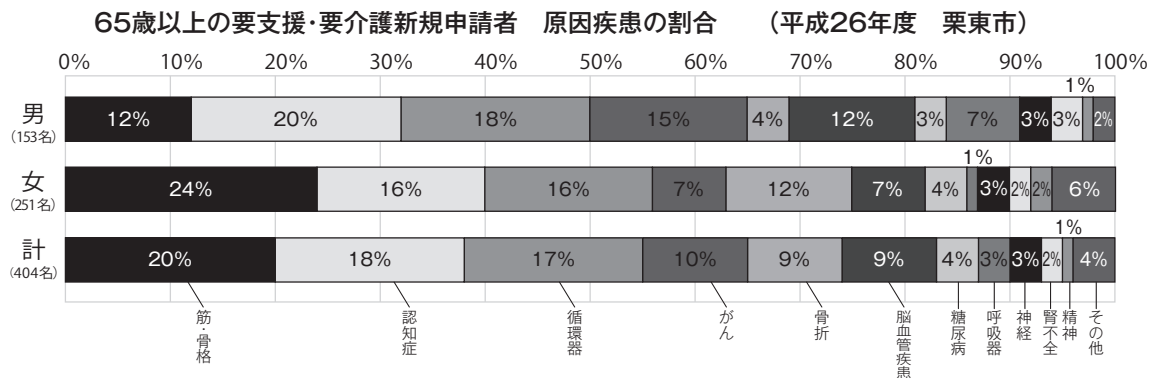
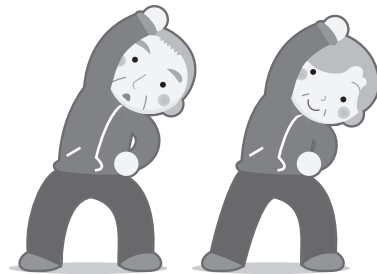


介護が必要となる主な原因は？



要介護新規申請者の主な原因疾患

	1位	2位	3位
男性	認知症	循環器	がん
女性	筋・骨格	循環器	認知症



男性は認知症によるものが最も多くなっています。また、女性に比べ心臓病等の循環器系疾患、がん、脳卒中等によるものの割合が多く、喫煙等から起因すると考えられる呼吸疾患も多いのが特徴です。これらの多くは生活習慣が関係しています。

女性は男性に比べ筋肉量減少・筋力低下によるものの割合が多く、筋・骨格(膝・腰痛など)および骨折を併せて36%になります。予防には筋力運動と食事(たんぱく質の摂取)が重要です。

☆ 認知症の予防

認知症の大部分を占める、脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症どちらもバランスのとれた生活習慣と適度な運動、活発な精神活動※をいつまでも維持することが予防につながります。

※精神活動…判断、感情、意思、創造など

1. 食 習 慣	野菜・果物(ビタミンC、E、βカロチン)をよく食べる。 魚(DHA、EPA)をよく食べる。 ポリフェノール(赤ワイン等)を摂る。
2. 運 動 習 慣	・週3日以上の有酸素運動をする。 ・筋力運動は有酸素運動よりも効果が高いという研究報告もある。
3. 対 人 接 触	人とよくお付き合いをする。
4. 知的行動習慣	文章を書く・読む、ゲームをする、博物館に行く等。
5. 睡 眠 習 慣	30分未満の昼寝 起床後2時間以内に太陽の光を浴びる。

☆ 筋肉量減少・筋力低下の予防

1. 良質なたんぱく質の摂取

1日3食まんべんなくたんぱく質を摂る必要がありますが、朝から肉を食べるのは難しい方も多いでしょう。朝や昼は牛乳や発酵乳、卵などを多めに摂り、夜は肉や魚を食べるといような、変化をつけた食生活が理想的です。ただし、糖尿病や脂質異常症、高血圧などの基礎疾患を持つ人はかかりつけ医とよく相談して食事内容を考えることが大切です。

2. 運動は筋力トレーニングを

運動は有酸素運動と筋力トレーニングがあります。有酸素運動はメタボ予防や認知症予防に良いのですが、筋力を高めるためには有酸素運動だけでなく筋力トレーニングを取り入れた方が有効です。

筋力トレーニングはスポーツジムやいきいき百歳体操などで行うことができます。



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。

奥村 春治さん（下鉤在住・73歳）

「地域コミュニケーションは隣人お互い助け合いに」

小学校の子ども達のスクールガード、放課後のびのび活動の支援、サロンのボランティア等活動しています。すべての活動は、自分も喜んで参加し喜んでもらい、お互いが笑顔で関わるのが1番だと思います。

いきいき百歳体操は、まずその場所に行くこと、集まることが大切で、参加すれば知らず知らず筋力や体力がついて近所同士のふれ合いになる。何かが起こってから地域を考えるより、普段からのコミュニケーションがとても大事だと思います。地域の皆さんに、お世話になり何かしなくてはと思っています。

妻や家族の協力のお陰で8年間介護した母を自宅で看取ることが出来ました。最期に眠るように息を引き取った母を見て、これでよかったと思いました。



編集者より

市の各種講座に参加し、学んだことは、どんどん地域に発信され「1人でも実行されると自分も伝えた甲斐がある」と話されています。在宅介護と認知症について関心が高く、認知症の人と接するには「ご本人も認知症になりたくて、なったわけではなく本人の気持ちを汲むことが大切だ」と暖かく語られていました。



駒井 浩子さん（中沢団地在住・69歳）

「いろんなことに関わることでパワーをもらっています。」

38年前に立ち上げた合唱グループ「カレンデュラ」の活動を続けています。いい先生にめぐり合い1人でなく仲間と一緒に歌うことは楽しく、全国大会に出場したり海外演奏旅行にも行きました。今年は諏訪でミニコンサートを開催する予定です。歌うことを生涯続けていくために身体はしっかり鍛えておこうと思います。

在職中は若い人も、たくさんの人に出会いました。出会う度に福祉の魅力にどんどん引き込まれました。現在は、介護相談員、認知症啓発ボランティアや地域のスクールガード、絵本の読み聞かせボランティアで子ども達からも元気をもらっています。これからも関わり続けたいです。

いろんなボランティアは、押し売りにならないように、たくさんの方がつながっていければいいと思います。

編集者より

「いろんな情報を見て自分が参加できそうなもの、関心があるものは、なんでもドンドン申し込みむようにしています。最初は出かけにくいかもしれませんが、1歩踏み出し外に出れば、気分も晴れやかになるし、楽しみも広がります。」と話されていました。長年、福祉の仕事に携わってこれ「地域のなかで関わりたい」という思いが強く、毎日元気に活動されています。「カレンデュラ」の話をされる時は満面の笑顔でした。

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

