

介護予防に取り組もう

なぜ、介護予防が必要なのでしょう？

高齢者が介護を必要とする原因は生活機能の低下によるものが多く見られ、高齢になるほど増える傾向にあります。生活機能の低下は早期に取り組めば予防できるものが多いと言われています。また、介護や支援を必要としている人でも介護予防を行うことで、元気を取り戻したり、状態の悪化を防ぐことができます。

介護予防の10のポイント

①毎日の生活に運動

運動を習慣にすると、衰弱、転倒・骨折、関節疾患などの生活不活発病を防ぐことはもちろん、生活の質の向上、さらなる活動力の向上につながります。

基本的な日常生活の活動は、立つ、座る、歩く、階段の上り下りなど、下半身の筋肉が特に重要です。下半身の筋肉を意識的に鍛える体操や運動を毎日の習慣にしましょう。また、歩くことは下半身全体の筋肉を使うため、毎日の生活に上手に取り入れましょう。

②バランスよい食事

たんぱく質とエネルギーが重要

高齢者の低栄養とはたんぱく質とエネルギーが欠乏した状態をいいます。低栄養になると体の老化が加速して筋力や抵抗力が低下し、病気になりやすくなります。

特に気を付ける3つのポイント

- ・欠食を避ける（バランスよく3食とる）
- ・油脂類の摂取が不足しないように
- ・動物性たんぱく質を十分にとる

③口の健康

よく噛んで食べる

脳を刺激して認知症の予防になります。

舌や頬などの筋肉を鍛える

飲み込む力を高め、誤嚥性肺炎を防ぎます。

毎日の口の手入れと、よく噛んで食べることを習慣にしましょう。

④外出のきっかけづくり

閉じこもりの生活は、筋力が低下したり、生活不活発病を招き、寝たきりや認知症へつながりかねません。外に出る楽しみや喜びを見つけ、閉じこもりを予防しましょう。

外出のきっかけ

- ・地域の活動や催し
- ・ボランティア活動
- ・趣味を通じたグループ活動、同好会など

⑤認知症の予防

現在85歳以上の約4人に1人が認知症と言われています。

認知症予防のための生活ポイント

- ・人に頼らない生活を
- ・人付き合いを大切に
- ・短い昼寝と運動を
- ・魚や野菜、果物を積極的に食べる
- ・趣味や生きがいをもつ

⑥うつ症状に早めに気づく

うつになってしまうと、興味や感情を喪失し、閉じこもりを招きます。閉じこもりから寝たきりへと進むケースも少なくありません。うつ症状に早めに気づいて専門医などに相談することが大切です。

高齢者のうつの症状

- ・憂うつな気分
- ・疲れやすい
- ・物覚えが悪くなる、物忘れが増える
- ・趣味や活動に興味を持てなくなる
- ・食欲がない など

⑦膝痛・腰痛対策

膝への負担を減らす生活の工夫

- ・座る時はいすをつかう
- ・正座時はお尻の下に座布団などを挟む
- ・トイレは洋式便座に変更する など

腰への負担を減らす生活の工夫

- ・反り返りや猫背の姿勢は避ける
- ・荷物を持ち上げるときは腰を落とす
- ・立ち仕事の時は片足を低い台などに乗せる
- ・寝る時は膝の下にクッションを入れる

⑧足の手入れを習慣に

足の指や爪に問題があると、痛みから体を動かすことが難しくなったり、体のバランスをとることが困難になったりして、不活発な生活になってしまいます。

足の指や爪をいたわる生活を

- ・毎日入浴して、足を清潔に保つ
- ・足のマッサージを定期的に行う
- ・正しい爪切りを学ぶ
- ・自分に合った靴を選ぶ

⑨尿失禁の予防

生活習慣の改善を

- ・尿はある程度我慢してから排出する
- ・水分は十分にとる（カフェインは控えめに）
- ・規則正しく排便する習慣をつける
- ・毎日の入浴で体を温め清潔にする
- ・適正体重を保つ

骨盤底筋体操を始めよう

⑩地域の介護予防プログラムの利用

昭島市では介護状態にならないように、介護予防プログラムを実施しています。活用して生活機能の低下を防ぎましょう。

- ・イキイキ・ニコニコ介護予防教室
- ・元気歯つらつ健口講座
- ・アクティブシルバー体操教室
- ・高齢者介護予防テイサービス
- ・訪問栄養食事指導

※詳細は募集の時期に広報に掲載されます。

ロコモティブシンドロームをご存知ですか？

ロコモティブシンドロームは「ロコモ」と呼ばれており、日本語では「運動器症候群」のことです。骨、関節、筋肉などの運動器の機能が衰え、普段の生活における自立度が低下し、寝たきりや要介護になる危険性が高い状態を「ロコモ」と言います。

筋肉や骨などの運動器の機能が低下すると

歩行機能が低下します

運動器の機能が衰えてくると、歩くことも困難になり痛みも現れます。さらにバランス能力が低下するため、転倒して骨折など危険度が高まります。

歩行機能が低下すると、寝たきりになったり、生活上介護が必要になったりします。

ロコモをチェックし、体の危険信号を見つけましょう！

普段の生活の中で、思い当たることがあればチェックしましょう。

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 布団の上げ下ろしなどの家のやや重い動作が困難である

一つでも当てはまればロコモの可能性がります。
今日からロコモーショントレーニングをはじめましょう。

ロコモーショントレーニング（ロコトレ）とは・・・

ロコモの予防・改善には、関節に過度の負担をかけずに骨や筋肉を鍛えられる、自分の体を上手に使うロコモーショントレーニング（ロコトレ）が効果的です。ロコトレを始め、寝たきりや転倒予防に努めましょう。

ロコトレ① 開眼片足立ち

1. いすの横に背筋を伸ばして立つ。



2. 片方の足を床に着かない程度に持ち上げ、1分間保ちゆっくり足を下ろす。

支えが必要な人は、机に手を付けて！



1日の回数(目安)
左右1分間ずつ×3回

ロコトレ② スクワット

1. 足を肩幅より広めに、つま先はかかとから30度くらい外に開き、体重が足の裏にかかるようにする。



2. いすに腰かけるように、5秒くらいかけてお尻を下ろし、5秒くらいかけて立つ。



1日の回数(目安)
1セット5～6回×3セット

スクワットが難しい人はいすに腰かけた状態から、机に手をついて立ち上がる動作を繰り返します。

ロコトレ③ 腰のストレッチ、膝のトレーニング

腰のストレッチ……腰の痛みが気になる人に

1. 仰向けになり、両膝を立てる。



2. 両膝を上げて両手を太ももに当て、両膝を胸に引き寄せて腰を伸ばす。この姿勢を20～30秒間保つ。



1日の回数(目安)
1セット5～6回×3セット

膝のトレーニング……膝の痛みが気になる人に

1. いすに浅く腰かけ、手で座面をつかむ。



2. 片方の膝をまっすぐに伸ばし、足首を直角に曲げる。息を吐きながら、かかとを10cmほどゆっくり上げる。5秒間保ち、息を吸いながら上げている足をゆっくり下ろす。



1日の回数(目安)
1セット片側20回

ロコトレの注意！

- 治療中の病気やケガがある場合、体調に不安がある場合は、医師に相談してからはじめましょう。
- 食事の直後は避けましょう。
- 痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。