

# 今日から始めよう！介護予防

## 毎日体を動かして 転倒しにくい体づくり

簡単なストレッチでも筋力を鍛えることができます。毎日体を動かして転倒しにくい体づくりをしましょう。

### 足指のマッサージ 足首ストレッチ 片足上げ

目安：20回



足指の間に手指を一本ずつ入れて、足首を回す。

目安：20回



足を伸ばして床に座り、つま先を前後に動かす。

目安：左右3セット



いすと水平の高さまで片足ずつ持ち上げ、5～10秒静止。

## バランスの良い食事 で 低栄養を予防

高齢になると、食が細くなったり、食事が単調になりやすく、**低栄養**状態に陥りやすくなります。次のことを心掛けて低栄養を予防しましょう。

ポイント

- ・1日3食バランスよく食べ、食事を抜かない。
- ・主食（ごはん、パン、めん類）をしっかり食べる。
- ・たんぱく質（肉、魚、豆など）を積極的にとる。
- ・楽しく食べる。



## 口の健康を保つ 口腔ケア

かむ力が弱くなると口腔内の衛生状態が悪化し、細菌が繁殖しやすくなります。それが誤嚥性肺炎を誘発することもあります。次のことを心掛けて口腔ケアを実施しましょう。

ポイント

- ・歯みがきをして虫歯や歯周病予防を。
- ・よくかんで、唾液の分泌を促し、かむ力を鍛える。



## 積極的に外出して 閉じこもりを予防

閉じこもりは筋力や意欲を低下させ、長くなると要介護状態になってしまうリスクが高まります。次のことを心掛けましょう。

ポイント

- ・家事や庭仕事などできることは自分でやる。
- ・散歩や地域の集いなどで、積極的に外出する。
- ・ボランティア活動など、社会での役割を持つ。



**どうやって予防すればいいの？**  
介護予防のポイントには運動をし、栄養を十分に取ることです。口腔機能を低下させないなど、日常の活動を見直すことも重要です。介護予防は左図のように、簡単なことから始められます。また、市が実施している介護予防

市の介護認定者数および 坂井地区の介護保険給付額



「介護が必要なとき」は 思いがけずやってくる  
日本は超高齢社会を迎えており、その高齢者の5人に1人が要介護認定を受けている状況です。あわら市では約1600人が要介護認定を受けており、年々その数は増加しています。今は大きな病気や健康の不安がなくとも、知らず知らず体に衰え、転倒や病気をきっかけとして、寝たきりになるなど、思いがけず介護が必要になることもあります。

「いつまでも健康に、自分らしく過ごしたい」、そんな思いを実現するために、今日から介護予防に取り組んでみませんか？

# 介護予防は 元気なうちから

いつまでも自分らしく生きるために

教室では、運動などで楽しく行える予防方法をご紹介しますので、気軽にご参加ください。  
「大きな持病がないから大丈夫」「年寄りだから食事は少しで十分」などの思い込みは禁物です。いつまでも自立した生活を送れるように、元気なうちから介護予防に取り組みましょう。

- ①足の筋力が低下し、転びやすくなる。
  - ②外に出るのが怖くなり、閉じこもりがちになる。
  - ③活動範囲が狭くなることでさらに筋力が衰え、食欲や意欲も低下する。
- 悪循環に陥り、介護が必要な状態に！

外出をあまりせず、横になって一日中テレビを見ている、ご飯と漬物などで食事を済ませてしまうなど活気のない生活を続けていると、心も体もすぐに衰えてしまいます。筋力や意欲が低下すると認知症やうつ病を引き起こす原因にもなります。



介護予防教室のレクリエーションの様子

## こんなサインはありませんか？

- つまづいたり、転びやすくなった。
- いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない。
- 外出がおっくうになった。
- 日用品の買い物をしていない。
- 食が細くなった。
- 固いものが食べにくい。
- お茶や汁物でむせやすくなった。
- 物忘れが多くなった。
- 今日が何日か分からない。

チェックが付く人は、要注意！ 今日から早速介護予防をしましょう。