

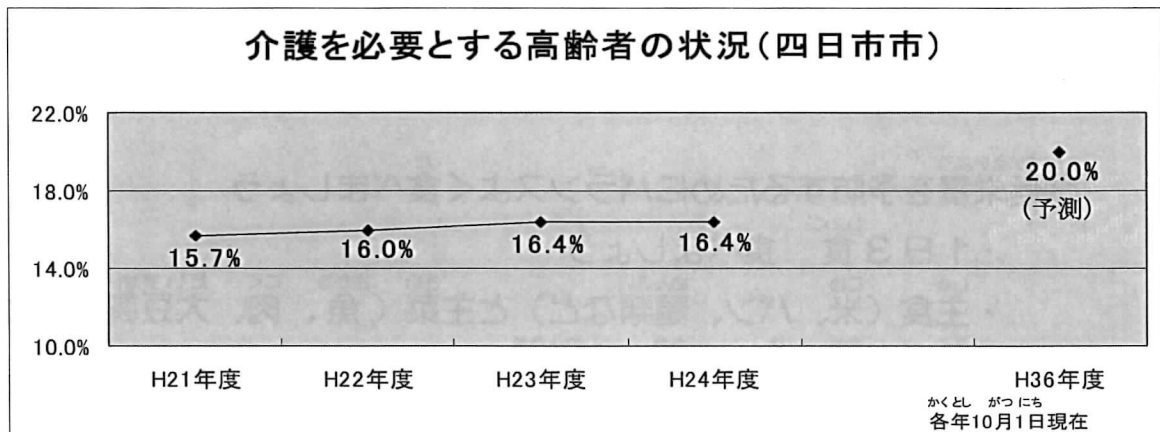
11月健康だより

— 介護予防シリーズ① —

介護予防とは、介護が必要な状態にならないために、現在の身体や心の機能を低下させないようにする取り組みです。

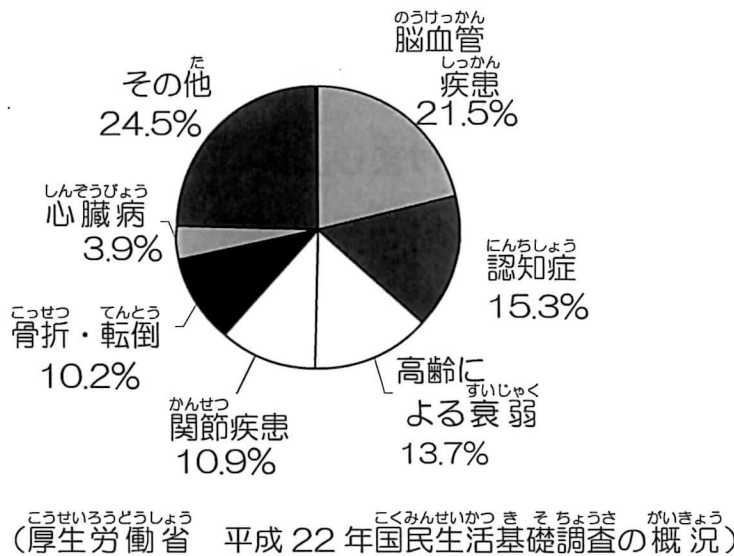
1. 介護を必要とする高齢者の状況

下のグラフは、四日市市における介護を必要とする高齢者（65歳以上）の状況を表したグラフです。四日市市の介護を必要とする高齢者はここ数年15.7～16.4%ですが、平成36年度には20.0%と予測されています。



(第5次四日市市介護保険事業計画・第6次四日市市高齢者福祉計画)

2. 介護が必要となった原因（65歳以上）



介護が必要となった原因では認知症、高齢による衰弱、関節疾患、転倒による骨折等の老化現象によるものが多いことがわかります。これらは、一人ひとりの毎日の心がけで予防ができます。

3. 介護予防のために大切なこと

介護が必要な状態とならないよう、毎日の生活の中で、以下のことを意識してください。

① 日頃から積極的に身体をつかいましょう

- ・ 今より1日10分多く身体を動かすことから始めましょう
- ・ 毎日できるだけ歩きましょう
- ・ 椅子からの立ち上がりや腹筋運動などを行いましょう



② 趣味や地域等のさまざまな活動に参加しましょう

- ・ 読書やパソコンなど頭を使う趣味を持ちましょう
- ・ 趣味やボランティアなどを通して、地域社会との接点を持ちましょう

③ 低栄養を予防するためにバランスよく食べましょう

- ・ 1日3食 食べましょう
- ・ 主食（米、パン、麺類など）と主菜（魚、肉、大豆製品など）・副菜（主に野菜を使った料理）をそろえた食事をしましょう
- ・ 間食に牛乳、乳製品、果物を取りましょう

④ 噛む力や飲み込みの機能を低下させないように口の健康を保ちましょう



- ・ 歯や入れ歯をていねいに磨き、舌や口の中をきれいにしましょう
- ・ よく噛むことを心がけましょう

※介護予防シリーズは、健康だより12月号・1月号に続きます。

少しずつ、できることから始めてください。