

介護予防サテライトを利用して 自分の体は自分で守りましょう

◆増加する介護保険サービス利用者

本町の介護保険サービスを利用している人は、高齢化の進行などに伴い年々増加しています。

介護保険サービスを利用して
いる人は、要介護状態と要支援状態に大きく分かれます。要介護状態とは、日常生活において何らかの介護を必要とする状態で、その人の状態に応じて要介護1〜5の5つの段階があります。要支援状態とは、要介護状態に比べると自分1人でできることは多いものの、支援や見守りなどが必要な状態で、要支援1・2の2段階からなっています。

国の調査結果によると、介護・支援が必要となった主な原因は、認知症や高齢による衰弱、関節疾患、骨折・転倒が約5割、脳血管疾患や心疾患、糖尿病などをはじめとした生活習慣病が約3割を占めています。

要介護状態や要支援状態にならないためには、「介護予防対策」と「生活習慣病対策」が必要です。今回は、本町の「介護予防対策」である介護予防サテライト事業についてご紹介します。

◆レクリエーションや体操などで介護予防

サテライトとは、おおむね65歳以上で、介護保険によるサービス

を受けていない人を対象に、生きがいや健康づくりのために実施している介護予防対策です。週に1回、各地域のふれあいセンターや町老人憩いの家で、レクリエーションや体操、保健師による健康教育などを行っています。

◆介護予防のためのサテライト体力測定

サテライトで年に1度実施している体力測定は、サテライトを利用していた、だいたい元気な高齢者に、ご自身の体力を知ってもらおうという大切な意味があります。これまでは各地区でバラバラだった体力測定の方法や結果の評価方法などを今年度から統一しました。男女52人（平均年齢85・92歳）に、次の5種類の体力測定を行っていたいただきました。

- 1 片足立ち
- 2 椅子から立ち上がり3分先

で歩き、引き返して再び椅子に座るまでの最大時間
 3 5分の通常歩行時間
 4 5分の最大歩行時間
 5 握力

その結果、58・3割の人が、昨年と比べてほぼ全ての体力測定において維持・改善できていました。一方、41・7割の人が昨年と比べて体力低下しているという結果が出ました。

◆来年に向けて、体力の維持・改善の取り組みを

測定結果は、高齢者の皆さんにも分かりやすい大きな図を使っ
て、昨年と今年の変化が一目で分かる結果表をお渡しします。自分の現在の体力を知って、来年に向けて体力の維持・改善に取り組んでいきましょう。

自分の体は自分で守るという意識をいつまでも持っていた、良かったと思います。私たち保健師もお手伝いします。サテライトについて興味をお持ちの人は、ぜひご連絡ください。

話のあゆみだより

サテライト

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
清田 真理 保健師

おおむね65歳以上の介護保険サービスを受けていない人のための介護予防サテライト。年に1度の体力測定は、ご自身の体力を知り、体力の維持・改善を図るための大切なものです。興味をお持ちの人は「鮎緑」までご連絡ください。

▼サテライトについてのお問い合わせ先

町地域包括支援センター（町総合保健福祉センター内）

☎ 096・235・8711

✉ k1g113@town.kosa.lg.jp