

働き盛りの現役世代から介護予防を見通すことが重要です

◆若いうちから認知症予防を意識しましょう

平成24年度における本町での新規の要介護・要支援認定者数は148人でした。認定理由で多かったのが次の4項目です。

- ①認知症34人(23%)
 - ②骨折や膝・腰等の関節疾患33人(22%)
 - ③老化などによる筋力低下29人(20%)
 - ④脳血管疾患14人(10%)
- この中で注目したいのが、その平均年齢です。認知症が認定理由となった人の年齢が83・3歳、関節疾患が82・7歳、筋力低下が86・7歳、脳血管疾患が76・4歳

でした。

このことから、本町の認定者はある程度年齢が進んでからの認定であり、町民の皆さんが、日ごろから介護予防に取り組んでいる成果だと感じています。ただし、高齢化に伴い介護給付費の伸びは続いており、年間11億円を超えています。1人あたりを計算すると年間約30万円以上になります。

アルツハイマー病などの認知症を予防するためには、脳の血液の流れを良好に保つことが重要となります。脳だけで体全体の20%の酸素とブドウ糖の供給を受ける必要があるため、介護予防のためにも血管の質を保つことが一番です。それには、長年の生活習慣が

大きく関わってくるので、働き盛りの現役世代から介護予防を見通しておく必要があります。また、認知症状が早期のうちに専門医を受診し進行を食い止めることが重要です。

◆介護になる危険性が高いロコモティブシンドローム

運動器の障害のために移動能力の低下を来して、要介護になっていたりと、要介護になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドローム」といいます。これは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態です。

この症状に対して、科学的根拠に基づき7つの簡単な自己チェック方法があります。7つの

うち1つでも当てはまれば、ロコモティブシンドロームの可能性があります。

【ロコモティブシンドロームの自己チェック】

- ①家の中でつまずいたり滑ったりする。
- ②階段を上るのに手すりが必要である。
- ③15分くらい続けて歩けない。
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない。
- ⑤片足立ちで靴下が履けない。
- ⑥2キ程度の重い物をして持ち帰るのが困難である。
- ⑦家のやや重い仕事(掃除機かけ、布団の上げ下ろしなど)が困難である。

チェック項目を見て、働き盛りの現役世代の皆さんの中に、靴下を履く際、ふらついている人はいませんか。

今後も町の健康診断事業と介護予防事業のご活用をお願いいたします。その際は、お気軽にご相談ください。

●お知らせ

町総合保健福祉センターにて、「認知症の人を支える家族のつどい」を開催します。皆様のご参加をお待ちしています。

【日時】

5月21日(水) 午後1時30分～午後3時

あゆみだよりの話 介護予防

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

テーマは「若いうちからの介護予防」について。高齢化に伴い介護にかかる費用も増加している現在、早期に介護予防を行うことの大切さ、ロコモティブシンドロームの自己チェック方などを清田保健師が紹介します。