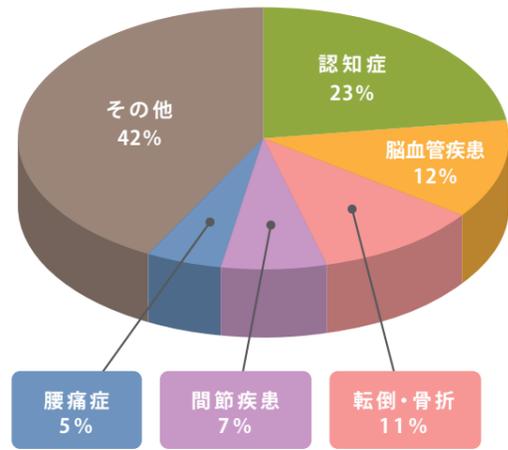


ご存じですか?  コモティブシンドローム

七尾市要介護等認定の原因疾患※1

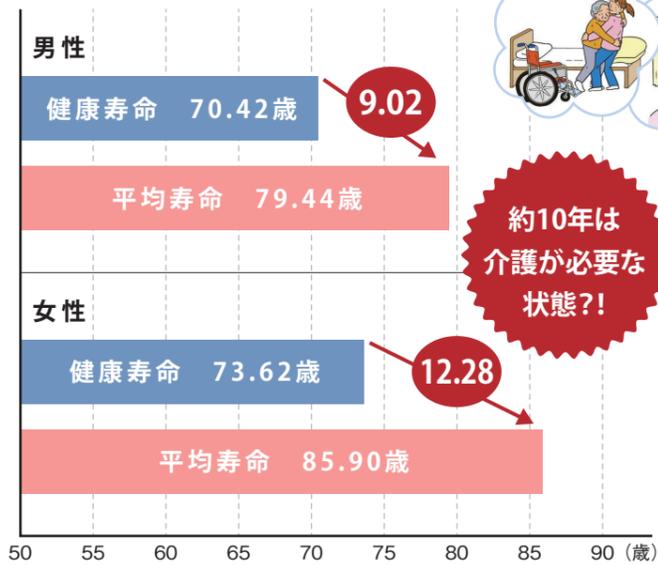


※1 平成24年度の新規要介護等認定者(762名)の主治医意見書「診断名」より第1傷病名を集計。



七尾市の要介護認定者の原因疾患、第1位は『認知症』。しかし、『転倒・骨折、関節疾患、腰痛症』などの整形外科疾患の原因を合わせると認知症と同様の割合となっています。

平均寿命と健康寿命



約10年は介護が必要な状態?!



0歳児が平均して、何年生きるかを推計した年齢です。

平均寿命とは

健康寿命とは

「健康寿命」という言葉を聞いたことがありますか? 『平均寿命』は耳慣れていると思いますが、『健康寿命』を聞いたことがない人は多いと思います。

日常的に介護を必要としない自立した生活ができる生存期間のことで、2000年にWHO(世界保健機関)が提唱しました。

# 介護の原因疾患 平均寿命と健康寿命



若いうちから取り組もう!  
認知症・ロコモ予防!!  
「介護や「介護予防」と聞くと「自分は、まだまだ若いから大丈夫!」と思いますが、要介護認定者の原因疾患を見ると、そうとは言い切れません。若いころからの生活習慣が10年後・20年後には…なんてこともあるかもしれません。

## 生活習慣病から介護へ



ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋肉などの働きが衰えることで寝たきりや要介護になる危険性がある状態のことです。“運動器症候群”とも呼ばれ2007年(平成19年)に日本整形外科学会により新たに提唱されました。

自分の運動器機能をチェックしてみましょう!

### 運動器機能のチェックリスト

質問項目	はい	いいえ
1 階段を手すりや壁をつたわずにのぼっていますか	0点	1点
2 椅子にすわった状態から何もつかまらずに立ちあがっていますか	0点	1点
3 15分位続けて歩いていますか	0点	1点
4 この1年間転んだことがありますか	1点	0点
5 転倒に対する不安は大きいですか	1点	0点
合計	点	

### チェックリスト結果判定

結果判定	
2点以下	3点以上
<b>心配はありません</b> 運動器機能の低下の心配はありません。普段の生活で身体を動かすことを意識しながら生活を続けましょう。	<b>少し心配な状況です</b> 運動器機能の低下の可能性がります。ウォーキングやストレッチなどを生活に取り入れましょう!

ご存じですか?  
ロコモティブシンドローム  
いくつになっても「元気」で「いきいき」と!



## 元気貯筋教室

『元気貯筋教室』に参加してみませんか?  
運動器機能チェックの結果『運動器機能の低下の可能性  
があります』と判定された人!



石崎町香島  
高橋正篤さん(69歳)

昨年の6月に大病を患ったため手術を受け、大変な思いをしました。退院後、体力が戻らず、このままではだめだと思い、自宅の周辺を歩いたり、体操をしたりと努力しましたが、なかなか思うように体力が戻りませんでした。良い方策はないかと考えていた矢先、9月ごろでしょうか、市役所から『元気貯筋教室』の案内をいただいたので、気軽な気持ちで参加してみました。

の動きを見ると、一番体力がないのは私でした。皆さんに追いつくため、自宅での体操などの宿題をもらい、毎日一生懸命取り組みました。『元気貯筋教室』に通ったおかげで、教室参加前よりも歩くスピードが速くなり、毎日運動する楽しさを感じるようになりました。また、教室は楽しかったですね。苦になる運動ではなく、楽しみながら運動をしています。

最近体力が落ちてきたなど感じる人は、ぜひ『元気貯筋教室』に通ってほしいですね。ただ運動するばかりではなく、体の動かし方のポイントなども教えてくれ、散歩する時、意識して歩くようになりますよ。

教室に参加しているメンバー

### 足腰の力をアップするための『元気貯筋教室』!

専門の指導員から、自宅で取り組めるような簡単なストレッチや筋力アップ運動を学びます! 週1回のペースで3カ月間(全13回)の教室です。



対象者	運動器機能のチェックで3点以上に該当した人や運動器機能の低下の可能性のある人を七尾市地域包括支援センターの職員が訪問させていただきます。			
内容	①血圧測定・健康チェック ②ストレッチ ③筋力アップ体操 ④ミニ講座 ⑤個人面談・運動指導 など			
会場	ガレージ(竹町)	けいじゅー本杉(一本杉町)	アスロン(高田町)	寿老園(中島町鹿島台)
日程	9月18日(水) ~1月8日(水) 13:30~15:30	10月4日(金) ~1月24日(金) 14:00~16:00	9月19日(木) ~1月9日(木) 9:30~11:30	10月2日(水) ~1月22日(水) 13:00~15:00
対象地区	矢田郷地区	御祓・西湊地区	高階・田鶴浜地区	中島・能登島地区
定員	15人程度	8人程度	7人程度	10人程度
その他	送迎があります。利用料は無料です。			

「食事」や「お口のケア」の話もあるよ!

## 介護予防グループデイ

地区の公民館や集会所などに週1~3回程度集まって、介護が必要な状態にならないための体操や認知症予防への取り組みなど、自主的な活動を実践しています。市内では24グループが活動中です。



徳田町さわやか健康サロンの皆さんの活動風景

## 保健師からのひと言

保険課介護予防担当 三島千尋 保健師

活動的な85歳を目指して



こんにちは。介護予防を担当している保健師の三島千尋です。今年で市役所に入って2年目になります。主に、介護予防グループデイと元気貯筋教室を担当しています。

介護予防グループデイでは、活動的な85歳を目指して自主的に身体を動かし、作品作りなどで手先を使い、脳を刺激することで認知症予防に取り組んでいます。

参加者に「七尾市では活動的な85歳を目指しています」という話をすると「私らとーに超えとるさかいにもう良いわね」と笑いながら話す元気な人もいます。このような声を聞

くと、いくつになっても地域で元気に生活できるということは素晴らしいことだと感じます。健康寿命を延ばすためにも身近な場所で介護予防に取り組むことができるように、グループのリーダーを育成したり、地域で運動に取り組む場を作ったりするなど、いつまでも元気でいきいきと過ごせるお手伝いができればと思います。皆さんの参加をお待ちしています!

また、介護予防には生活習慣病の予防が重要です。地域での会合など、皆さんが集まる場所に向いて七尾市の介護保険の現状、生活習慣病や介護予防の話、簡単な体操などを紹介させていただきます。と思います。

最後に、今後も広報に認知症などの介護予防に関する記事を掲載していきますので、ぜひ次回もご覧ください!

地域で開催される介護予防教室のお手伝いをしてくださるサポーターを募集します!!

## 介護予防地域サポーター お達者あとおし隊

簡単な体操や認知症などについて学び、地域の高齢者の集まる場などを活用して“元気な高齢者”の活動をお手伝いします!

【期 間】8月27日(火)から8回の養成講座を開催

【活動内容】地域で開催される介護予防教室のお手伝い

【対象者】おおむね70歳代までの市民



介護予防地域サポーター養成講座の様子

介護予防や介護保険に関するお問い合わせは、保険課(☎53-8457)までお気軽にどうぞ。