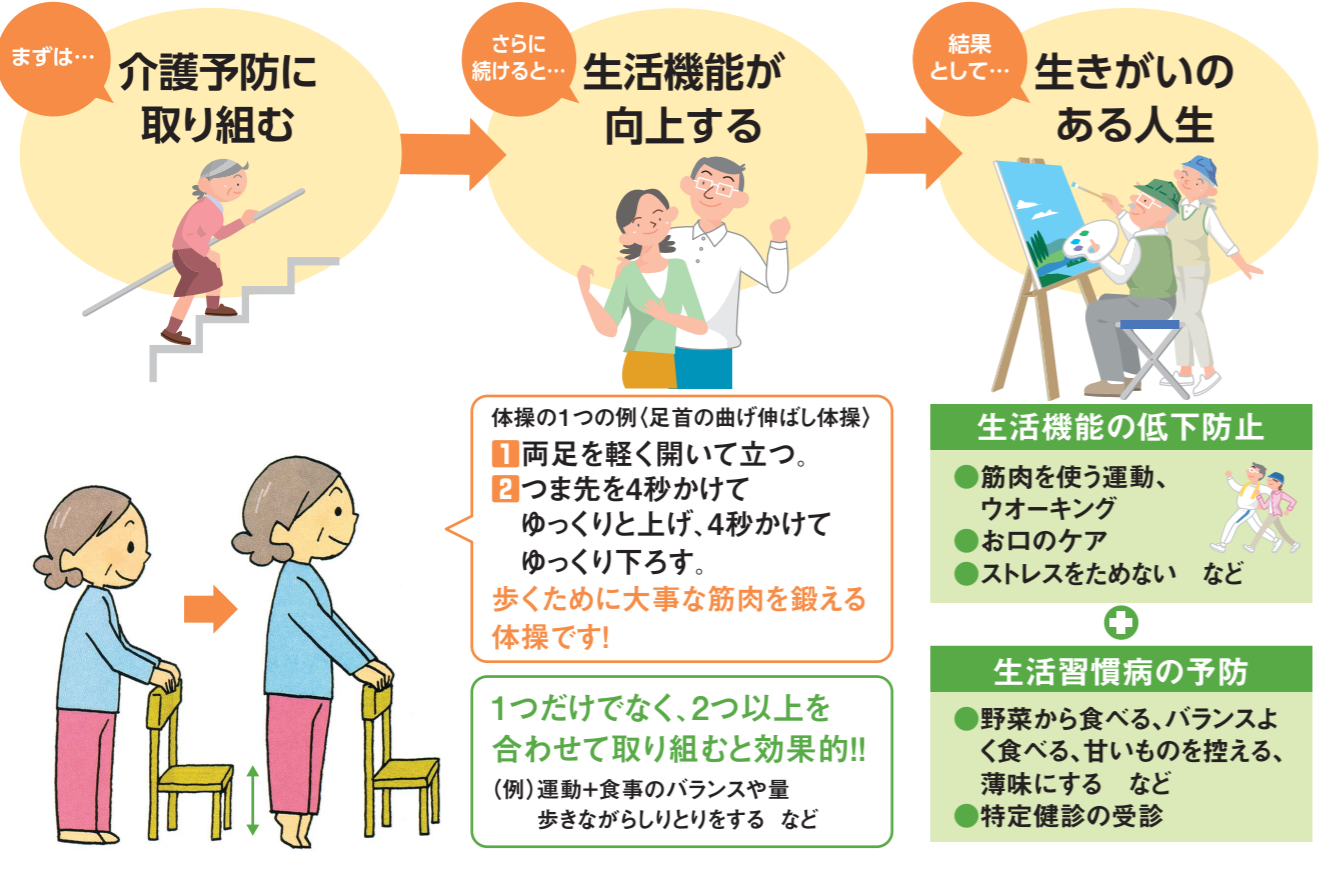


# 何歳になっても運動器の機能は向上させることができる

75歳以上になって介護が必要にならないために



# 楽しくこつこつ「貯筋運動」!



「つまづくことが多くなった」「年をとって体の機能が低下するのは仕方がない」と考えていませんか? 実は最近の研究から、体力低下の原因は「もう年だから」「おっくうだから」と身の回りのことをしなくなったり、外出をしなくなったりすることから始まると言われています。体や頭を使わない生活は筋力や意欲を低下させ、やがて要介護状態や認知症につながります。

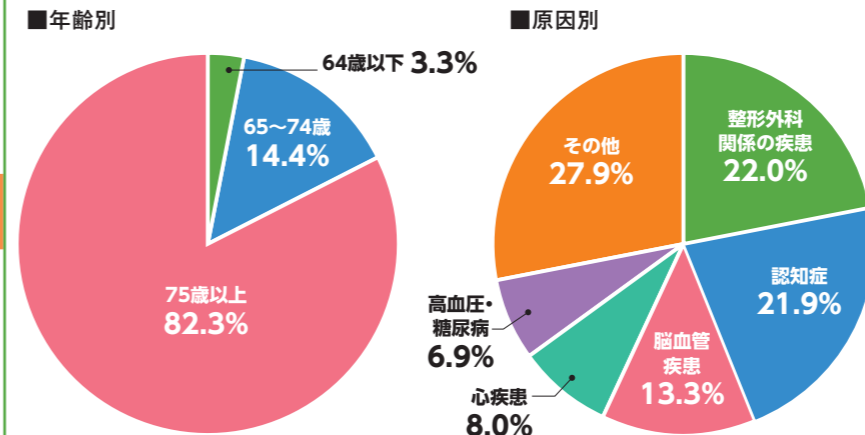
## 七尾市の現状

平成27年4月1日現在、七尾市の高齢化率は33.5%で、3人に1人が高齢者です。高齢者が増加するとともに介護認定率も増加しています。



## 運動器の機能低下は要介護状態に直結する

平成26年度に新たに介護が必要になった人は723人



**介護が必要になった原因は?**  
 七尾市で平成26年度に新たに介護が必要になった人の原因疾患を見ると、昨年を引き続いて「整形外科関係の疾患」が4~5人に1人と認知症より多くなっています。要介護状態にならないためには、特に足腰を鍛えることが大切です。

- 整形外科関係の疾患 内訳
- 転倒骨折 / 9.1%
  - 関節疾患 / 5.8%
  - 腰痛症 / 4.9%
  - 骨粗しょう症 / 2.2%

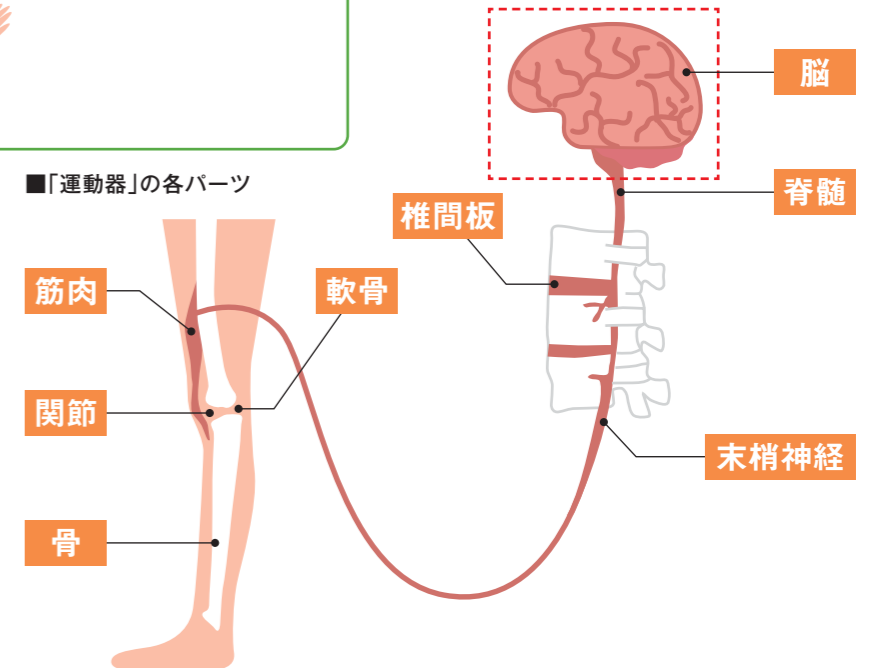
体や頭を守るため介護予防に取り組みましょう!



## 運動器とは?

骨や関節、筋肉、神経で構成される「運動器」の働きによって人は自分の体を自由に動かすことができます。骨や関節、筋肉、神経はそれぞれが連携して働き、どれか一つが悪くなると体はうまく動きません。

■「運動器」の各パーツ



## 七尾市の取り組みの紹介

### ●運動器機能向上事業 (元気貯筋教室)

下肢筋力などの低下の可能性のある人に専門の指導員が個人の体に適した運動の指導をする。3カ月間(週1回ペース)市内の施設にて実施。

### ●訪問型運動器機能向上事業

施設まで出向くことが難しい人に、自宅を訪問して指導。

### 参加者の声 昨年、訪問型運動器機能向上事業を受けた人の感想です。

70歳 女性/Aさん  
 参加する前は、茶碗も1人で洗えなかった。先生が教えてくれた運動をするうちに痛みもとれて、今では畑にも行けるし、運動することが楽しみになったわ。今も習った運動を毎日しとるわいね。

期間 3カ月  
 方法 2週間に1度、自宅で本人に合った運動を健康運動指導士が指導をする。



Aさんは、以前は痛みがあり、体を動かすことがおっくうでした。今では家事もこなし、細かいビーズ手芸もいきいきとされています。友達にも運動を勧めているそうです。



**介護家族の寄り合い**  
 認知症の人を介護している家族などを対象にサロン(語り)の場を開催しています。  
 ■会場/ミナクル  
 ■時間/13時~15時30分 (月3回)  
 詳しくはお問い合わせください。



**お知らせ**  
 「七尾市あったかクラブ」ができました!  
 団塊の世代が75歳以上になる2025年を見据えて、高齢になっても可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを続けることができるように「医療」「介護」「介護予防」「住まい」「生活支援」のサービスを一体的に提供し、支えることを目指しています。

問 保険課 ☎53-8457