予防その3

心身機能の改善を目指して、リハビリの先生と介護予防に取り組む

市では身体機能や生活機能の低下が見られる人を対象に、介護が必要になる前の予防策として「介護予防・日 常生活支援総合事業」を行っています。この事業の中には、運動を目的とする「運動型サービス」と、交流を目的 とする「交流型サービス」があり、リハビリの先生(理学療法士、作業療法士など)のアドバイスのもと、機能改 善を目指して介護予防に取り組みます。

運動型サービス

- ・デイサービスセンター あっとほーむウエスト(古屋敷町)
- ・多機能型ジム マイスタイル(細口町)
- ・デイサービス「みんなの教室」(国際医療福祉専門学校七尾校)



交流型サービス

・デイサービスセンター ふれあいの里(松百町)







多機能型ジム マイスタイル 作業療法士 嶋﨑 貴士さん

「正座ができなくなった」「退院後の 運動はどうすればいいの」など、利用す る人の悩みに合わせ、膝や股関節、腰 などを痛めない、その人に合った運動を 行っています。何歳からでも体力や筋力 はつきますが、続けることが重要です。 運動の成果が分かる工夫をしたり、休 憩時は会話を楽しんでもらったりしな がら楽しく続けられる工夫をしています。 介護予防のためにも気軽に運動を始め ませんか。



運動型サービスを 坂下 利子さん 74歳

私は長年、腰痛と膝の痛みに悩まさ れ、歩くのが辛くなり近い距離でも自転 車に乗っていました。その自転車にも乗 れなくなった時、マイスタイルを利用して いる友人から「介護予防のために介護 保険を使うことができる」と教えてもら い通い始めました。利用して1カ月ほど で少しずつ自転車に乗れるようになり、 とてもうれしかったです。無理のない程 度に休憩しながら、同じ日に利用してい る皆さんと楽しく運動しています。

利用料 (参考)

利用で月額約2千円週1回2時間程度の

ービス利用の開始

資格者証が発行されます。 _____サービス利用の対象者に該当したら こ)を立てて、 又援センター が防に取り組

ビス利用の決定

日宅に訪問し、上日宅市地域包括中 生活状況

七尾市地域包括支援センタ 9 1

③

護予防 に生かれ に相談-すため早

する場合は②相談へ

を付けてみましょう。回次ページ掲載の基本チェ |答の数

ービスの 利用

動型

今こそ一人一人が健康づくり

フレイルを知って、早めに介護予防!

長期的な外出自粛で家にいる時間が長くなると、体 力や気力が衰えてしまう悪循環が起きやすくなります。 この心身機能が衰えて弱ってしまう状態のことを「フレ イルしといい、そのまま放置すると介護が必要な状態 になる可能性があります。しかし、早めに気付いて適 切に取り組むことで、健康に戻ることができます。

フレイルのイメージ図 フレイル 介護が 必要な (虚弱) 状態

フレイルの悪循環 人と接する機会の減少 食生活のバランス低下 体力・筋力の低下 めまい・ふら 判断力·認知 つきが起き 機能の低下 やすい状態 転倒・骨折 い物などに出るのも おっくう 活動性の低下

自分の健康を気遣い、フレイル予防(運動・栄養・交流)に取り組む

運動 ~自分の足で歩ける力を保つ~

栄養 ~おいしく食べる力を保つ~

社会交流 ~生き生きとした生活を保つ~

- ●体を動かして筋力と柔軟性を 保つ(ラジオ体操、ウオーキング、 ジムでのトレーニングなど)
- ●1日3食、バランスの良い食事を取る
- ●口の体操や口腔の清掃をする など
- ●家族や友人と話す ●週1回以上は外出する
- など





健康でいるためには、生活習慣病(高血圧、糖尿病など)を悪化させないことが重要です。年に1回 の健康診断やかかりつけ医への定期受診で、自身の健康状態を必ず確認しましょう!

地域の通いの場で、みんなで一緒に介護予防に取り組む

誰もがいつでも気軽に通える「通いの場」で介護予防を行っています。地域の集会所や個人宅など、みんなで 一緒に取り組むことで続けやすく、人と話すこと (交流) が介護予防につながります。

どんなことをしているの?

体操や頭のトレーニングをして 楽しんでいます。(一例)



いつしているの?お金はかかる?

各グループごとに曜日や時間、 回数が異なります。会費として 数百円必要な場合があります。



新型コロナウイルスの感染 予防を行いながら開催しています。 現在開催を見合わせているグルー プもあります。 詳細は高齢者支援 課までお問い合わせください。

どこでしているの?

市内の集会所など120カ所以上 で行っています。

参加するにはどうしたらいいの?

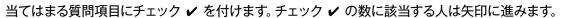
どなたでも参加できます。 お近くの通いの場を紹介してい ます。近くにない場合は、グルー プを新たに立ち上げる支援を 行っています。

3 七尾ごころ 2020.10

となりません。※要介護認定を受けている人は対象

基本チェックリストをやってみよう!

自分のフレイル状態 (心身の機能低下) を確認しましょう。 家族で気になる 人がいる場合にも、ぜひやってみてください。



1	lo.	質問	回答	レ がつい	た数
生活	1	バスや電車を利用して1人で外出をしていない	0/2		
	2	日用品の買い物をしていない	6/2		
	3	預貯金の出し入れをしていない	W	/5個	
	4	友人の家を訪ねていない	0/2		/20個
	5	家族や友人の相談に乗っていない	V		
運動	6	手すりや壁をつたわないと階段を上れない	6/2		
	7	椅子に座った状態から何かにつかまらないと立ち上がれない	0/2	/5個	質問
	8	約15分間続けて歩けない	0/2	3個以上	_ 17
	9	この1年間に転んだことがある	6/2	該当	1 5 20
	10	転倒に対する不安は大きい	W		合わせて
栄養	11	6カ月間で2~3kg以上、体重の減少があった	W.	/O/E	せて
	12	※BMI 18.5未満である体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = BMI※ (例) 体重45.0kg÷身長1.58m÷身長1.58m=BMI 18.0	V	2個とも 該当	10個以上該
腔	13	半年前に比べて固いものが食べにくい	W	/3個	当
	14	お茶や汁物などでむせる	8/2	2個以上	
	15	口の渇きが気になる	W	該当	7 T
閉じこもり	16	週に1回以上の外出をしていない	W	/2個	
	17	昨年と比べて外出の回数が減っている	6/2	質問16に該当	- I
認知症	18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われる	V	/3個	11
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていない	W2	1個以上	41
	20	今日が何月何日か分からないときがある	0/2	該当	\bot
こころ (抑うつ傾	21	ここ2週間、毎日の生活に充実感がない	W.		
	22	ここ2週間、これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	<i>W</i>	/5個	
	23	ここ2週間、以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	<i>W</i>	2個以上	4
	24	ここ2週間、自分が役に立つ人間だと思えない	<i>W</i>	該当	
向	25	ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする	W		

まずは、ご自身で介護予防 に取り組んでみましょう。



心身の機能が低下していることが考えられます

どのように介護予防に取り組めばよいか悩んだときは、七尾市地域包括支援センターにご相談ください。

問 高齢者支援課 ☎53-8463 七尾市地域包括支援センター ☎53-5789