



さあはじめよう。 介護予防①

今月号から、「さあはじめよう。介護予防」と題して、6回にわたり連載します。高齢期を迎えても介護を必要とせず、いつまでも生き生きとした生活を送るためには、生活全般を活発にし、心身の衰えを予防することが大切です。

介護予防とは、介護が必要な状態（要介護状態）にならないためや悪化防止のための取り組みを行うことです。元気なうちから介護予防に取り組むことで、自分らしく自立した生活を続けることができます。いつまでも健康で自分らしい生活を送るために、ぜひ介護予防に取り組みましょう。

生活不活発病とは？

加齢とともに体が弱くなることは誰にでもあることと思います。しかし、「年だから仕方がない」と考え、不活発な生活を続けていると、心身機能や生活機能が低下した状態に陥ります。これを「生活不活発病」といいます。

このような状態していると、風邪をひいて数日間寝込んだり、ちょっとした段差でつまずいて転倒したりなど、ささいなことがきっかけで、寝たきりなど介護が必要な状態になります。

生活不活発病に陥るサインに気付きましょう

生活不活発病に陥る前に体の弱くなったところや、生活が不活発になったところなどサインが出てきます。サインに早く気づき取り組みを行うことで、介護予防することができます。

▼生活不活発病のサインの一例

- ①階段を昇る時手すりや壁につかまる
- ②体重が減少
- ③お茶や汁物などでむせる
- ④昨年と比べて外出の回数が減る
- ⑤気分が落ち込み楽しめないなど

◎問い合わせ先

長島町地域包括センター
(保健衛生課内)
☎ (86) 1111 [内線 1161]

早期の介護予防に取り組むために

基本チェックリストは、日常生活における心身機能の低下の兆候（危険な老化のサイン）を判断するため、厚生労働省が作成した全国共通の質問票です。25項目の質問で「はい」「いいえ」のどちらかに記入する簡単なものになっています。

基本チェックリストを活用することで、生活不活発病に陥るサインを早く見つけることができ、自分の体のどこが弱ってきているか、今後どのような介護予防の取り組みが必要か知ることができます。健康を維持していくためにも、年1回は「基本チェックリスト」を活用して、ご自身の体の状態を確認しましょう。チェックリストの問い合わせは、長島町地域包括センターまで。