



介護予防

機能低下を防ぎ元気に生活するために

佐呂間町で介護認定を受けている

方のうち介護が必要になる要因として「脳卒中」「加齢による衰弱」「関節の病気」などがあげられますが、

その前段階でも徐々に生活機能の低下がみられるようになります。今回は、町内の65歳以上の方を対象とした「介護予防のための日常生活基本調査（★）」を参考にしながら、機能低下の要因や日頃から考えておきたい取り組みについてお伝えします。

★平成26年度から平成28年度にかけて上地区、中地区、下地区の3地区に分けてアンケート調査を実施しました。（調査時点で介護認定該当となっていない方は除いています。）

「生活機能」とは、日常生活を行うために欠かせない機能であり、調査の中では「運動・口腔」の機能低下がないか、「栄養」の改善の必要がないかなどをみています。その中で、何らかの機能の低下がみられた

方は、3地区合計で約30%でした。年齢区分でみると、年齢が高くなるとともに機能低下がみられる方の割合は高くなり、80～84歳では40%台、85歳を過ぎると50%を超え、要介護状態の予備軍となる方が多くなります。（図1）

図1…機能低下がみられた人の割合（3地区合計1,244人の年代別割合）

図2：機能低下がみられた人が該当となった項目（3地区で機能低下があった395人に対する割合）

①運動機能低下 72.2

②低栄養 2.5

③口腔機能低下 49.6

④虚弱 22.0

⑤閉じこもり 24.1

⑥物忘れ 50.4

⑦うつ傾向 40.5

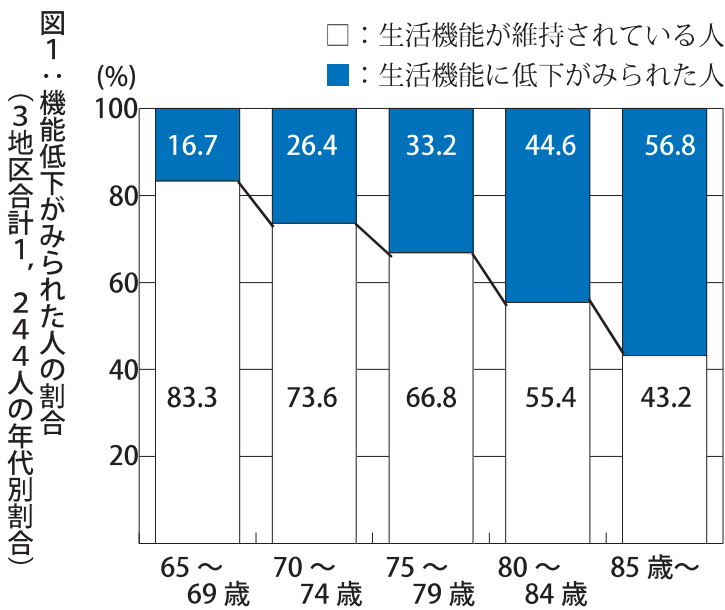
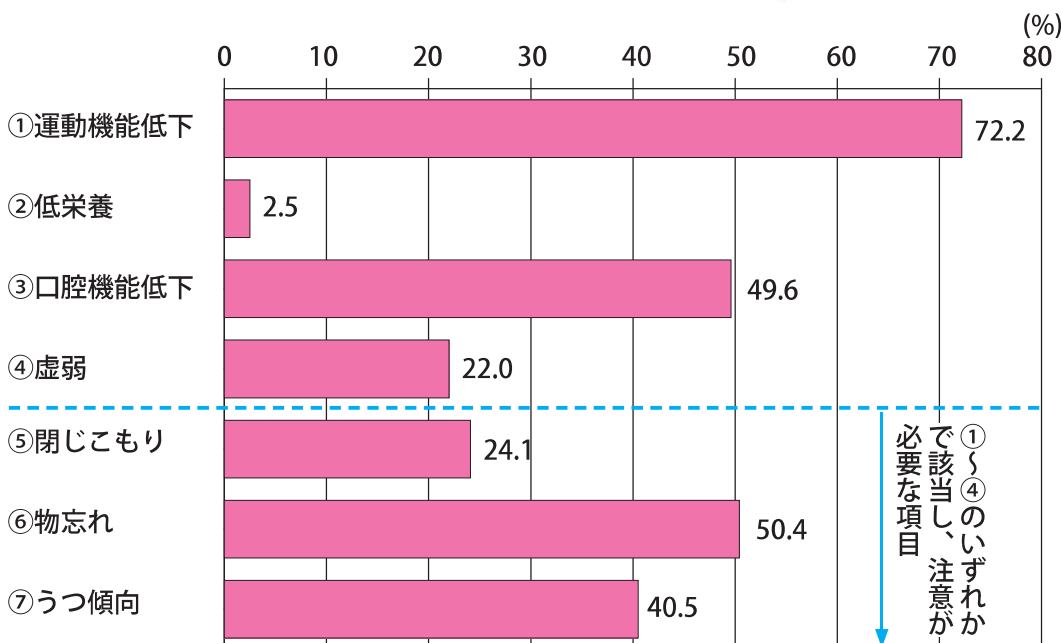


図2：機能低下がみられた人が該当となった項目（3地区で機能低下があった395人に対する割合）



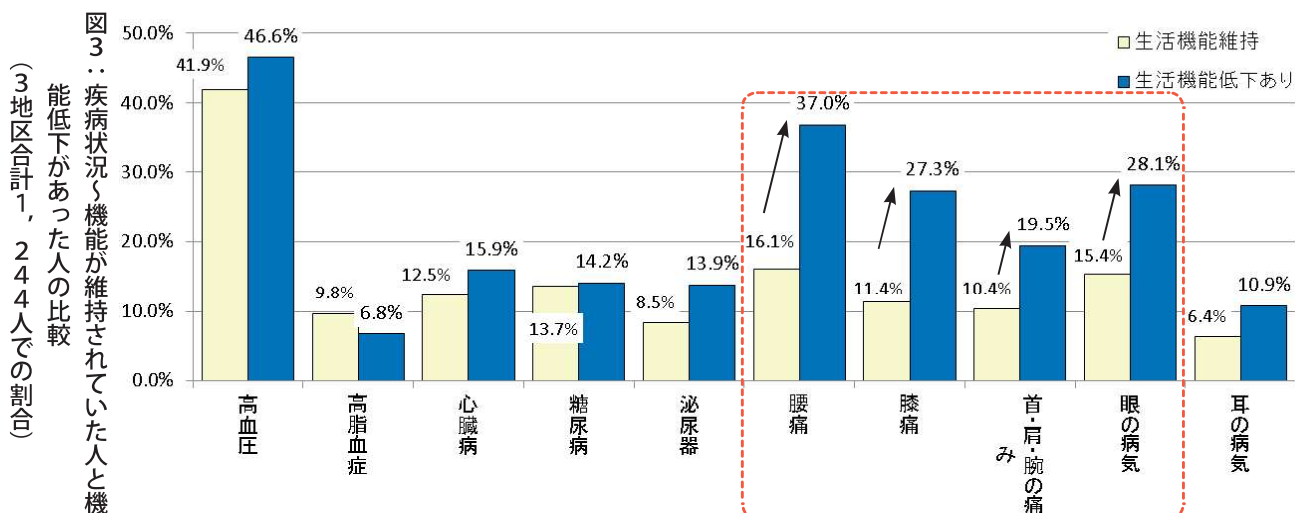
機能低下がみられた方が 該当となった項目

機能の低下がみられた方がどのような内容で該当となったかをみると、「運動機能（立ち座りや歩行状態など）の低下」に該当した方が一番多く70%を超え、次いで、「口腔機能（嚥む、飲み込むなど）の低下」が約50%、全体的な活動低下がみられる「虚弱」が約20%でした。

また、機能低下がみられる方で注意が必要な項目では「物忘れ（同じことを聞く、日付が分からないなど）」が50%を超えていました。（図2）

高齢者の疾病状況

治療中または後遺症がある病気で最も多かったのは「高血圧」、次いで「腰痛」「眼の病気」が多くみられていました。生活機能の低下がある方と機能が維持されている方と比較すると、機能低下がある方では「腰痛」「膝痛」「首・肩・腕の痛み」といった、筋・骨格系の病気や「眼の病気」がある方の割合が高くなっており、関節痛等の痛みや視力の問題が日頃の活動に影響している事が伺えます。（図3）



高齢者が行っている活動

多くの方は自立した生活をしていると考えられますが、現在行っている活動としては「庭・畑仕事」が最も多く、次いで「家事」、「老人クラブ」が多くなっていました。家の外でも体を動かす活動を行っている方が多い事が伺えます。

介護予防のために

機能低下や疾病の状況などをみると、現在行っている活動を継続しながらいきいきと自立した生活を送るためには「関節痛の悪化予防」や「血圧をコントロール」し「脳卒中・心臓病」などの発症や重症化を予防する事が大切な条件になると考えます。

また、体を維持するために食べ物もしっかり食べ、仲間とおしゃべりを楽しむために欠かせない「お口の機能を維持する」、あわせて、物忘れなどの認知機能の低下を防ぐ「脳の活性化」も大切になります。毎日の生活の中で、できるところから自分に必要な「介護予防」の取り組みを考えていきましょう。

日頃から心がけたい 介護予防の取り組み

【足腰の筋力維持 痛みのコントロール】

▼畑仕事などで体を動かしている一方で、同じ姿勢を長い時間続けたら、つい無理をしてしまう場合もあります。作業の途中で、足腰を伸ばす、深呼吸をするなど、体をほぐす事も意識しましょう。

【血圧の「コントロール」】

▼普段の自分の血圧を知る事が大切です。自宅で測定する、公共施設の血圧計を利用するなど、日頃の血圧をチェックし、心配な場合には医師に相談しましょう。内服している方は、薬について疑問な事があれば自己判断せずに、医師に確認を。

【お口の健康を保つ】

▼歯みがきや入れ歯の手入れでお口の清潔を保つことが大切です。あわせて年に1回以上は歯科医院でチェックを受け、しっかりと噛めるように自分の歯や入れ歯の調整をしましょう。

【人と交流する機会をもつ】

▼外出や交流は、体を動かす機会になるだけでなく、脳の活性化につながります。老人クラブ、寿大学、趣味の活動など、参加する機会をもちましょう。