

Nさん(78歳、女性)の例



Nさんは転倒して足をくじき、その後1か月間安静にしました。



1か月後、足の怪我は完治したものの、安静期間中に筋力が衰えて歩行が不安定となってしまう、歩いて外出できなくなりました。



パターン1



ヘルパーさんから買い物同行の支援を受け、無理しない範囲で歩いて外出しました。

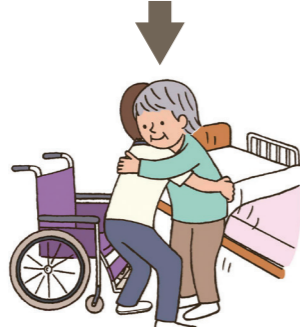


その結果、長い距離を歩けるようになり、また一人で買い物に行けるようになりました。

パターン2



ヘルパーさんに買い物や自宅での食事の支度など困りごとを何でもお願いすることにしました。



外出の機会が減ったり、活動の範囲が狭まり、全身機能が衰えて状態がさらに悪化しました。

地域包括ケアシステムをご存知ですか？

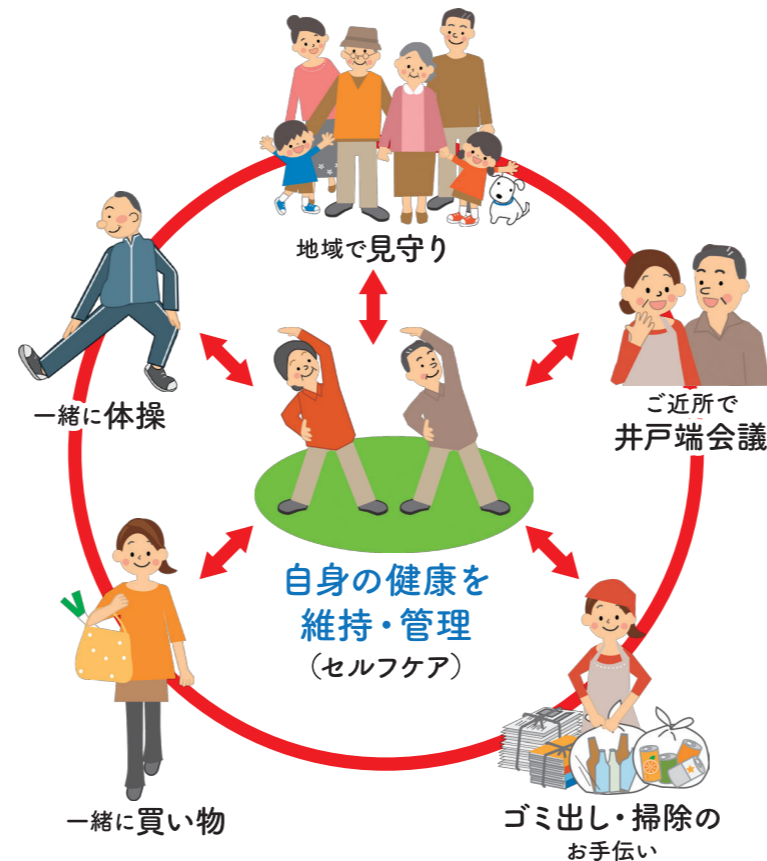
～支え合いのまちづくり～

「地域包括ケアシステム」とは、高齢になっても住み慣れた地域で生活できるよう、地域の住民の皆様と行政、医療、介護、福祉等の専門家が協力し合っで行う地域づくりのことを言います。

このシステムを構築するには、一人一人の「自ら生活課題を解決する力」と「支え合って解決する力」が大切です。

今後、介護や支援を必要とする方の増加が見込まれる中、誰もが迎える「高齢期」を安心して過ごせる地域をつくるために、自分でできることを考え、今日から始めてみましょう。

地域社会による支え合い



埼玉県 福祉部 地域包括ケア課 地域包括ケア担当
〒330-9301 埼玉県さいたま市浦和区高砂3-15-1
電話 048-830-3256 / FAX 048-830-4781



さいたまっちゃん



高齢者のための イキイキ扉 生活への扉

地域で自立した生活を
続けるために



Check

- 好きなことや楽しみがある
- 周りの人を喜ばせたい
- 自分にできることは喜んでほしい
- 将来も健康でいたい

こんな生活を送りたい方は
このリーフレットを
ご覧ください



彩の国
埼玉県

自己診断

～自分の心身の状態を確認してみましょう！～

当てはまる項目にチェックを付けましょう。

食生活が充実している。

チェックの視点

- 食事は毎日おいしく食べていますか。
- 主食・主菜（肉・魚・卵・乳製品・大豆製品）・副菜のバランスに気をつけて食べていますか。
- 3食規則正しく食べていますか。
- お口のケア（歯科医への受診など）を定期的に行っていますか。

定期的に運動している。

チェックの視点

- 週1回以上運動をしていますか。
- 15分間続けて歩くことができますか。
- この1年間、転ばずに過ごしていますか。
- 一緒に運動を楽しむ仲間がいますか。

「知る」意欲がある。

チェックの視点

- テレビのニュースなどに興味がありますか。
- 新聞や本、雑誌を読んでいますか。
- パソコンを使っていますか（興味がありますか）。
- 新しい物事に興味がありますか。

毎日を健やかな気分で過ごしている。

チェックの視点

- 日頃からよく笑っていますか。
- おしゃれや身だしなみに気をつけていますか。
- 物事を前向きに捉えることができますか。
- 日々の生活が楽しいと思えますか。

積極的に社会参加している。

チェックの視点

- 友人や家族と定期的に連絡をとっていますか。
- 定期的に人と会ったり、ご近所と交流する機会がありますか。
- 自治会活動やボランティア活動をしていますか。
- 趣味の講座や習い事、レクリエーション活動に定期的に参加していますか。

今からできること

～次の点に気をつけて健康づくりに取り組みましょう～

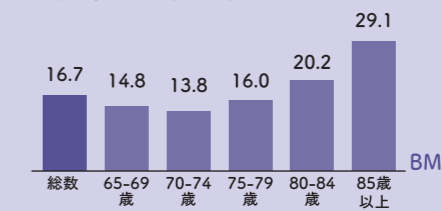
気になった項目について見てみましょう。

「充実した食生活」のススメ

- たんぱく質や油分の少ない食事になったり、食欲がなくて食事を抜いたりしていませんか。
- ご自身の食事内容を一度書き出すなどして、食生活を見直してみましょう。
- また、口の中のトラブルが増えると食事が今までのように楽しめなくなってしまいます。おいしく食べるため、定期的にお口の手入れをしましょう。



■ 低栄養傾向の高齢者の割合（％）



65歳以上の方の約6人に1人が低栄養傾向（BMIが20kg/m²以下）です。この傾向は加齢とともに進み、80歳以上では5人に1人以上が低栄養傾向となります。

BMI: 体格を表す指数で、体重(kg)を身長(m)の二乗で除して算出する。一般的に、この値が18.5未満だと「やせ」、25以上だと「肥満」と判定される。

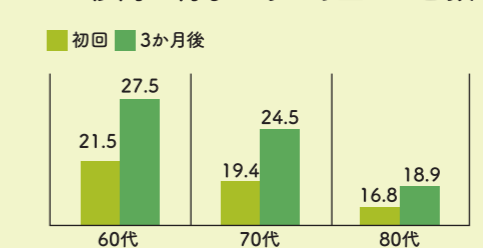
（厚生労働省「平成27年国民健康・栄養調査」より）

「運動」のススメ

- 体を動かさないことが原因で介護が必要になる方が増えています。
- ウォーキングや軽い体操など、マイペースで無理なく続けられる運動を週1回以上してみましょう。
- 運動を続けるコツは自分なりの目標や仲間づくりです。身近にある運動サークルを探してみましょう。



■ 30秒間で椅子から立ち上がる回数



高齢になっても定期的に運動することで運動機能は向上します。埼玉県内において、3か月間、効果の検証された体操を週1回以上行ったグループでは、30秒間で椅子から立ち上がる回数が60代～80代すべての世代で増加しました。

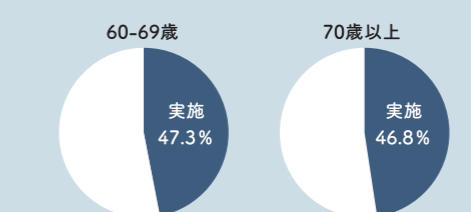
（公益社団法人埼玉県理学療法士会より）

「脳の活性化」のススメ

- 「学び」は脳の活性化に役立ちます。
- 興味のあること、得意なことなど何でもいいので、日々、新たな情報や知識に目を向けましょう。
- また、地域の講座や行事などに参加してみましょう。



■ この1年間の生涯学習の実施状況（％）



60歳以上の半数近くの方がこの1年間に講座などで学んだことがあります。

内容は、「健康・スポーツ（健康法、医学、栄養など）」や「趣味的なもの（音楽、美術、レクリエーション活動など）」が特に多いです。

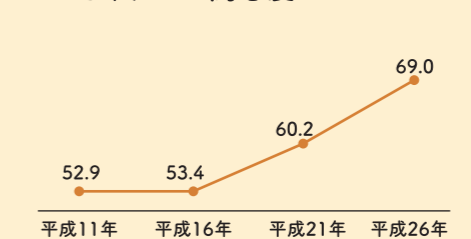
（内閣府「教育・生涯学習に関する世論調査（平成27年12月調査）」より）

「健やかなころ」のススメ

- 笑いは脳の働きや血行の促進、免疫力アップのほか、痛みを和らげ、人との親睦を深めるなどの効果があります。
- また、身だしなみを整えると、人と会ったり、出かけたりするのが楽しくなります。おしゃれをして出かけてみましょう。



■ おしゃれへの関心度（％）



「おしゃれ」に関心を持つ60歳以上の方が増えています。

「おしゃれをしたい」60歳以上の方の割合は、平成11年には52.9%でしたが、平成26年には69.0%まで増加しました。

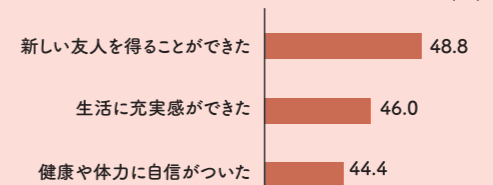
（内閣府「平成26年度高齢者の日常生活に関する意識調査」より）

「社会参加」のススメ

- 週1回以上、外出や人と交流する機会を作って、手帳やカレンダーに予定を書き込んでみましょう。
- 社会で役割を持つことは社会貢献にとどまらず生活に張り合いが出ます。友人と交流したり、趣味活動やボランティア活動に参加したりしてみましょう。



■ 高齢者のグループ活動参加による効果（％）



60歳以上の方の60%以上が何らかのグループや団体で行われている活動に参加したことがあります。

参加した方のうち半数近くが「新しい友人との出会い」「生活の充実感」「健康や体力への自信」などの効果を感じています。

（内閣府「平成25年度高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」より）