

# 1. 介護予防ってなに？





聞いてちょうだい！！  
この間健診を受けたんだけど、  
病気もないし、  
問題ないって言われたのよ♪

それだけじゃ  
十分とは言えないですよ。  
病気の予防だけでなく、  
「介護予防」にも  
取り組まないと！




「介護予防」？  
「介護」なんて私にはまだ関係ないんじゃないかしら。  
どういうものなの？

みんながいきいきはつらつ元気に暮らし続けるために、  
今日からはじめる **健康づくり** のことなんです。  
特別なことをするのではなく、生活を見直して、活動的な生活を送ることをいい、元気うちから介護予防に取り組むことが重要なんですよ。

「介護予防」に早すぎることはないのね！  
もし介護が必要になってもそれ以上悪くならないように生活を工夫していくことも介護予防の一つね。  
さっそく介護予防に取り組むわ♪



# 年だから仕方ないと思っていないませんか？ 今のうちから介護予防をはじめましょう！！


下図の「介護が必要となった主な原因」を「年齢別」に見ると、65歳から74歳の方は脳血管疾患をはじめとする生活習慣病を起因とするものが多く、75歳以上の人は、介護が必要な人の割合が高くなるとともに、転倒・骨折、認知症、高齢による衰弱など、老化によるものの割合が高くなっています。

年齢とともに起こる「老化（心身の機能の低下）」を止めることはできませんが、介護予防を適切に行うことで、その進行を緩やかにすることができます。

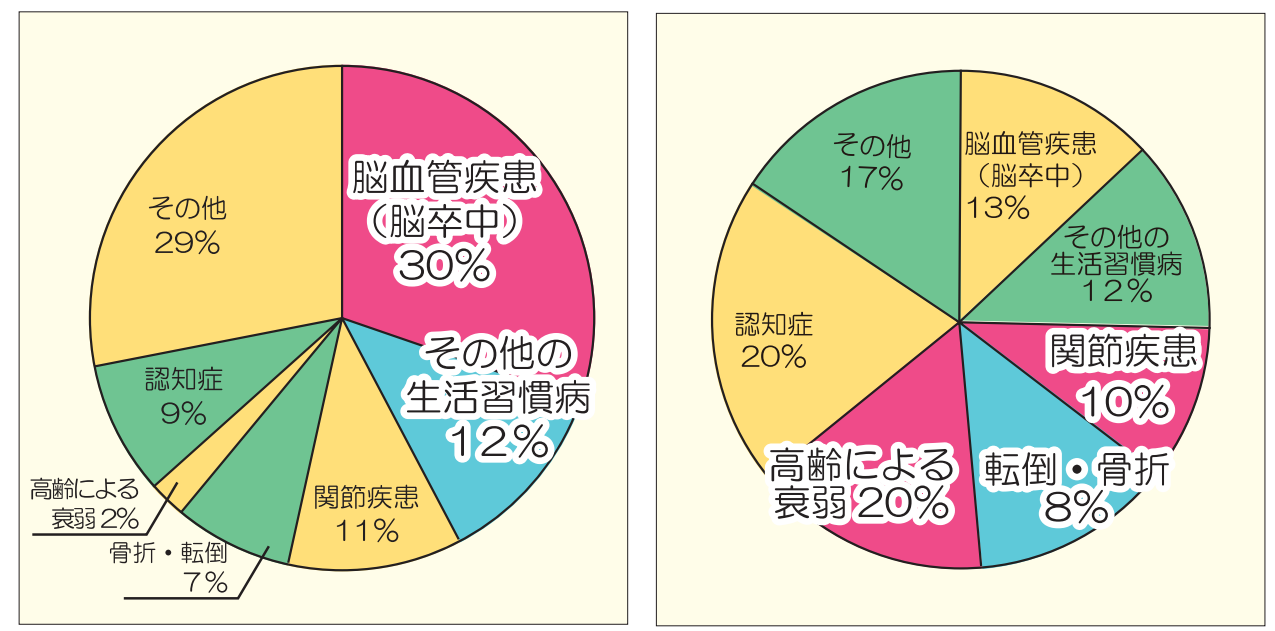
そのためには、生活習慣病の重症化を防ぐなどの、原因を取り除くことや、ご自分の年齢に応じた対策を立てることが大切です。



「できることは自分で」が  
介護予防の基本です。



【介護が必要となった主な原因】 ※「平成28年国民生活基礎調査の概況」より  
●前期高齢者（65～74才） ●後期高齢者（75才以上）



# フレイルのサインを発見して、 悪循環を断ち切りましょう！！

寝たきりなどの重度の要介護状態も、多くの場合、「入れ歯が合わなくて食べにくい」「つまづくことが多くなった」といったささいなきっかけからはじまります。このように、病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下して、介護が必要になりやすい状態のことを「フレイル」といいます。

これらのきっかけを放置していただいに体が衰弱していく中で、「転倒する」「かぜをひく」といった出来事が加わり、「フレイルの悪循環」におちいっていきます。フレイルのサインに早めに気づき、介護予防に取り組んで、こうした悪循環を断ち切ることが大切です。

**Aさんの場合**

1 入れ歯が合わなくて食べにくい。 **最初のサイン**

2 食欲が落ちて栄養摂取量が減る。

3 ふさがちになり活動量が減る。

4 筋肉が減って筋力が低下する。

5 ちょっとした段差でつまづくようになる。

6 転倒が怖くなり、さらに閉じこもりがちになる。

7 体重が減り、低栄養状態になる。

8 免疫が下がって、かぜをひく。





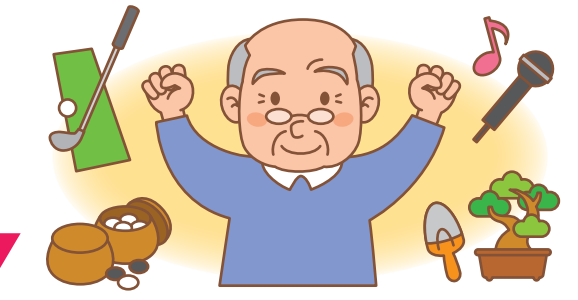
9 肺炎を併発して寝たきりに…

2 入れ歯の不調(悪循環のきっかけになりそうなこと)を放置しない。

3 頭も体も積極的に動かす。(生活を見直して活動的な生活を送る)

4 介護予防に取り組むことで、生活機能が向上する。

5 いきいきはつらつとした、自分らしい生活を送ることができる。

介護予防ってなに？

介護予防ってなに？