

介護予防で生涯元気に！

「介護予防」という言葉を耳にしたことがあるかと思いますが。介護予防とは、寝たきりなど介護が必要な状態にならないように、心身の衰えを予防・回復しようという取り組みをいいます。

厚生労働省の国民生活基礎調査（平成22年）によると、介護が必要となる原因は「脳血管疾患（脳卒中）」が最も多く、次いで「認知症」「高齢による衰弱」「関節疾患」となっています。これらは日々の生活の中で予防や改善がある程度可能です。老化現象とあきらめず、介護予防のためにちょっと生活を見直してみてもいかがでしょうか。

1. 体も頭も積極的に動かす
体を動かさないでいると、次第に筋力は弱まり、活動の意欲も薄れていってしまいます。最近では短時間で全身運動ができるラジオ体操が静かなブームになっています。使っている筋肉を意識しながら行ってみるのもいいと思います。

す。さらに友人の家に遊びに行く、買い物や散歩をするなど、できるだけ用事を作っても外出するように心がけることも大切です。

また体だけでなく、頭も積極的に動かしましょう。目が悪くなってくると字を読むのもおっくうになりがちですが、字の大きな所だけでも毎日新聞を読むのもいいと思います。

2. 「入れ歯の不調」「膝の痛み」など虚弱の悪循環になりそうなことを「ささいなこと」と放置しない。

「入れ歯の不調」は、食欲の低下に、「膝の痛み」は、活動量の低下・筋力の低下につながります。このような「体の不調」をきっかけにして、どんどん体が弱り、これに「かぜをひく」「転ぶ」などの出来事が生じると虚弱の悪循環におちいってしまいます。生活の中で不便になったな、と感じることが生じたら、それを「年のせい」や「ささいなこと」として放置せず、ぜひ受診して「虚弱の悪循環」におちいらないよう

にしていきましょう。

3. 大病やけがを予防する

脳卒中のきっかけとなる「高血圧」「糖尿病」などの生活習慣病を放置せずに受診することや、生活習慣病の予防のために、バランスのよい食生活や運動を続けていくことが大切です。また、転倒による骨折を予防するために、足腰の筋力をつけるとともに、家の中に転倒の原因となりそうなものはないか、一度身の回りの環境も見直してみましよう。

日頃から介護予防に取り組み、健康で自立して暮らす「健康寿命」を延ばして生涯をいきいきと過ごしていきましょう。

新潟県立看護大学

地域生活看護学領域

地域看護学

准教授 飯吉 令枝