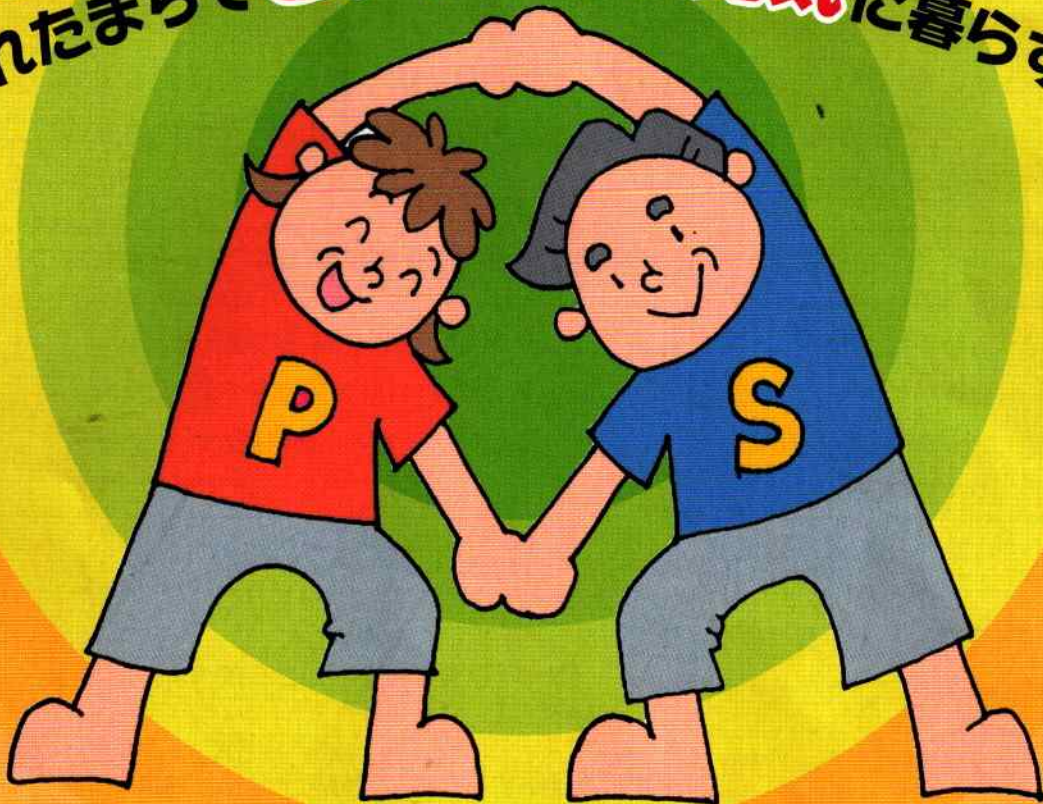


# はじめていますか? 『介護予防』

いつまでも  
住み慣れたまちで **ピンシヤン!** 元気に暮らすために



『生活元気度チェック表』に回答して、介護予防に取り組みましょう!

『生活元気度チェック表』は、皆様が住み慣れた地域で健康で元気に生活していくための心身の機能（生活機能）が衰えていないかをチェックするものです。

このチェックは、気づかなかった自分の生活上の問題点を知り、毎日の生活の中で介護予防を実践していくために大切です。また、このチェックをもとに必要に応じて前橋市で行われる介護予防に関する教室などをご案内します。

STEP 1 生活元気度チェック表  
で生活機能をチェック

STEP 2 日常生活で  
介護予防を実践

STEP 3 自立した  
暮らしの継続

前橋市 介護高齢課 介護予防係

# 『長寿』から『ピンシャン元気に長生き』へ

いつまでも、自分の住み慣れたところでピンシャン元気に暮らしたい・・・  
そのためには、介護が必要な状態にならないように、**元気なうちから取り組むこと**  
**(介護予防)**が大切です。

**心身の老化は  
防ぐことができます!**

最近の研究では高齢者の心身が衰えてしまう最大の原因は「もう年だから」「おっくうだから」と身の回りのことや家事、外出をしなくなることにあります。

このような生活(生活不活発)は筋力や意欲を低下させ、やがて寝たきりや認知症などを招くことにつながります。

**介護予防の  
取り組みが大事です!**

**ピンシャン! 元気な生活**

**動いて** 運動をして動きやすく疲れにくい身体をつくる

**食べて** 元気のもとになる**食事**をしっかりとする

**磨いて** 何でも嚙めて飲み込める**健康な口**

前橋市では「動いて」「食べて」「磨いて」**元気!**を合言葉にいろいろな教室を行っています。  
また、普段の生活で3～6ページにあるようなちょっとした工夫を行うことで「老化」のスピードを遅くすることができます。

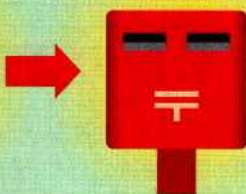
そのためには生活機能で衰えているところを早めに知り、衰弱してしまう前に介護予防に取り組むことが必要です。

「生活元気度チェック表」を活用して定期的に自分の状態を知りましょう。

## ●生活元気度チェック表と個人アドバイス表



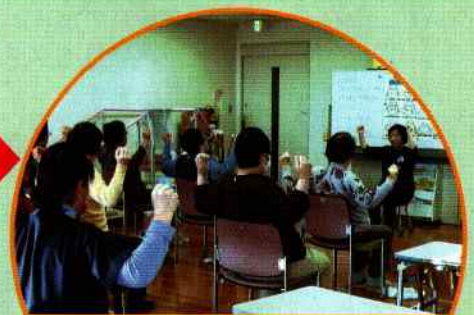
「生活元気度チェック表」が届きます。



ポストへ投函



「個人アドバイス表」が届きます



ピンシャン! 元気塾などの  
介護予防の教室へ  
申し込み・参加

# やってみよう! 『生活元気度チェック表』

生活機能の評価  
に用いられる

## 【生活機能に関する基本✓チェックリスト】

■各質問の「はい」「いいえ」の当てはまるほうにチェックを入れてみましょう。

質問項目		回答	
A	1 バスや電車で1人で外出していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	2 日用品の買い物をしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	3 預貯金の出し入れをしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	4 友人の家を訪ねていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	5 家族や友人の相談にのっていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
B	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	7 いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	8 15分位続けて歩いていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	9 この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	10 転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
C	11 6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	12 BMIが18.5未満ですか[BMI=体重( )kg÷身長( )m÷身長( )m]	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
D	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	15 口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
E	16 週に1回以上は外出していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
F	18 周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあると言われますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	20 今日が何月何日かわからないときがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
G	21 (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	22 (ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	23 (ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	24 (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	25 (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

※ピンク色の回答にチェックが入った人は、それぞれの分野での生活機能の低下が考えられます。要介護の状態にならないためにも、介護予防に取り組むとともに、地域包括支援センターなどの専門機関やかかりつけ医にも相談してみましょう。

A	生活機能全般を調べます……………健康づくり全般に取り組みましょう
B	運動器の機能を調べます……………運動器の機能向上に取り組みましょう
C	必要な栄養がとれているかどうか調べます…栄養改善に取り組みましょう
D	口腔内の状態を調べます……………口腔機能の向上に取り組みましょう
E	閉じこもり気味かどうか調べます……………閉じこもり予防に取り組みましょう
F	もの忘れの可能性がないかどうか調べます…認知症予防に取り組みましょう
G	うつ病の可能性がないかどうか調べます……………うつ病予防に取り組みましょう

## ●運動は種目によって目的が異なります

痛みなくスムーズに動作ができる。転ばずにさっそうと歩ける。そんな元気な身体を保つためには運動が不可欠です。目的に合わせて、自分にあった運動を続けましょう。

- しなやかな身体をつくる
- 関節の動きを良くする
- 疲れや痛みの予防・改善

- 転倒予防
- 関節への負担を軽くする
- 太りにくい身体をつくる

- 心肺機能を高める
- 脂肪の燃焼
- 疲れにくい身体をつくる

リラックスして筋肉を伸ばす  
**ストレッチ**



負荷をかけて行なう  
**筋力強化**



ウォーキング・自転車などの  
**有酸素運動**



### 家庭でできる足腰の運動

(前橋市「ピンシャン!元気体操」より)

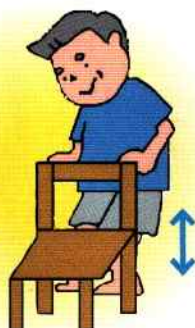
10回を目安に、慣れたら徐々に回数を増やしましょう。



- 膝伸ばし**  
膝上の筋肉を意識しながら1,2,3,4で片方の膝を伸ばし、足首を立てます。その後5,6,7,8でゆっくりと下ろします。

- 膝屈伸**

椅子の背などに軽くつかまり、膝・つま先を正面に向けて、軽く腰を落とすように膝を曲げ、ゆっくり伸ばします。



### ピンシャン!元気体操

老人福祉センターや総合福祉会館でほぼ毎日実施しているほか、介護予防のための教室『ピンシャン!元気塾』、地域のサロン・自主グループなど、市内100以上の会場でなっています。

体操の指導音声付CDは上記各会場、図書館、市介護高齢課などで貸出しています。



### その他の運動教室

- 男性のための筋トレ教室**  
男性を対象に、体操やマシンを使った筋力トレーニングを行ないます。
- 膝痛予防教室**  
膝の痛みを予防する運動や動作の方法を学びます。
- 太極拳教室**  
太極拳をもとに楽しく身体を動かします。

## ●健康で自立した生活の基本は「食べること」

私たちの体は「食べること」によって維持されています。特に体を動かすための活動源となるエネルギーと、生命の維持に欠かせないたんぱく質を十分とることは、身体機能や生活機能の維持だけでなく、感染症などの病気にかかりにくくするために大切なことです。



## ●「低栄養状態」に注意が必要です

高齢期になると、あまり空腹感を覚えず、食が細くなったり、栄養のかたよった状態が続くことで、低栄養に陥りやすくなります。低栄養状態は自覚しにくく、本人も気づかないうちに進行していることが多いため、注意が必要です。

### あなたの栄養状態は大丈夫？

- 1日2食になってしまうことが多い
- この3ヶ月間に1kg以上体重が減った
- 肉や魚を食べる量が少なくなっている
- 便秘や下痢が続いたり、下剤を常用している
- 1日に5種類以上の薬を飲んでいる
- 医師に食事療法をするように言われている



### 低栄養を防ぐ食生活のヒント

**1** 主食・主菜を毎食しっかり食べましょう



**2** 食品数を増やして、副食（おかず）から食べましょう

**3** 脱水症状を予防するために水分を十分にとりましょう



**4** 食欲のないときには好きなものを食べましょう



**5** 栄養補助食品を上手に利用しましょう

**6** 1ヶ月に1度は体重を量りましょう

### ♪ 1日バランスよく食べる歌 ♪

「みかんの花咲く丘」の曲に合わせて歌ってみましょう

うお にく たまご ぎゅうにゅう まめ  
魚いち 肉いち 卵いち 牛乳ひとつに 豆ひとつ

やさい むさら はんた くだもの た  
野菜は6皿に ご飯食べ おやつは果物 食べましょう

### 楽楽食講座

食べることに悩んでいる方、介護に関心がある方が、情報交換をしながら食事作りを学びます。



いつまでも自立した  
生活を送るために

# 口を元気にしましょう

## ●口の手入れと体操を毎日の習慣に

「口の健康」が維持され、食べ物をしっかりかむことができると、栄養が吸収されやすいだけでなく、①唾液がたくさん出る ②口の中を清潔に保つ ③脳を活性化する ④認知症を予防するなどたくさんの良い効果があります。



## ●口を元気にするためのヒント

口の手入れと体操を行うことで、元気な口を保つことができます。

### 口の手入れ

口の手入れをし、口の中をきれいにする  
ことで、誤嚥性肺炎やインフルエンザの予  
防ができます。

☆誤嚥性肺炎とは、飲み込む機能が低下することで、  
食べ物や唾液が誤って肺に流れ込み、口の中の細菌  
によっておこる肺炎のことです。

#### <歯みがきのポイント>

- 歯ブラシは細かく動かす
- 毎食後、歯をみがく
- 舌やほほの内側もみがく

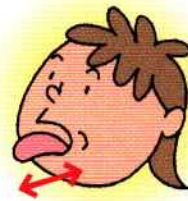
### 口の体操 (前橋市「お口アップ体操」より)

●顔面体操



ほほをふくらませ  
目を左右に動かす

●舌体操



舌を出したり  
引っ込めたりする

●唾液腺  
マッサージ



親指で耳下から  
あご下を4ヶ所押す

## 閉じこもりを予防しましょう

### 閉じこもりにならないために

- 規則正しい生活を送っている
- からだを動かす時間を作っている
- 笑顔を心がけている
- できることは自分でやっている
- こまめに外へ出かけている
- 人との交流を楽しんでいる
- 趣味や楽しみ活動が  
できている
- 地域活動やボランティア  
活動に参加している



## うつを予防しましょう

### うつは誰もがなる 可能性のある病気です

高齢期は、「うつ」になりやすい環境要  
因が多いため注意が必要です。適切な治療  
やケアを受ければ「うつ」は回復する病気  
です。

### うつ予防のためのポイント

- つらい気持ちは家族や友人  
に話してみる
- 仕事や家事の負担を軽く  
してみる
- 十分に休養する
- 重要な決定は先にのばす

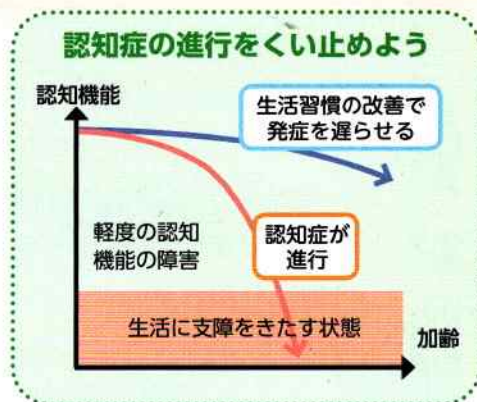


## ●生活習慣の改善で認知症を予防しましょう

認知症とは、脳や体の病気によって、知的機能（記憶力、時・場所・人などの認識力、計算力など）が普段の社会生活に支障をきたすまでに低下した状態をいいます。

病的なものの忘れである認知症の原因には、さまざまなものがあります。もっとも多いのはアルツハイマー病によるもので、全体の6割を占めるといわれています。次に多いのは、脳梗塞や、脳出血などによって起こる認知症です。

認知症は、生活習慣を改善することによって、ある程度予防ができ、また発症時期を遅らせる可能性があることがわかっています。



### 認知症を予防する生活習慣

1. 社会活動や趣味に積極的に取り組みましょう
2. ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう
3. バランスのよい食事をとりましょう  
(野菜や魚を多く食べましょう)
4. 記憶力を積極的に使いましょう
5. 計画力や考える力を養いましょう
6. 指先をたくさん使いましょう

### ピンシャン！脳活教室



生活の中で脳を活性化  
する方法を学びます。

## 地域での取り組み

～介護予防サポーター・認知症サポーター～

『介護予防サポーター』とは、お元気な高齢者の方が自分自身の介護予防に取り組み、その元気を活かして地域ぐるみで介護予防をおこなう「ボランティア」です。

主な活動は地域のサポーターで話し合い実践しています

- ピンシャン！元気体操などのグループの立ち上げ
- 高齢者サロンの活動を支援
- 「介護予防まつり in まえばし」の企画・運営など



『認知症サポーター』とは、認知症サポーター養成講座を受講し、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族に対して温かい目で身近な地域で見守る「応援者」です。

講座を受講すると、認知症サポーターの目印として「オレンジリング」をお渡しします。

★活動に興味のある方は裏表紙の介護高齢課 介護予防係までお問い合わせください。

# 前橋市地域包括支援センターについて

高齢者が住みなれた地域でその方らしい生活をおくるために、介護の必要な状態にならないような予防対策や、その方の状態に応じた介護・医療・福祉等のサービスが受けられるように、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーが「チーム」として総合的にみなさんを支えます。

## ●地域包括支援センターの役割

### 介護予防ケアマネジメント

#### 【介護予防給付】

要支援1・2の方の「介護予防ケアプラン」を作成します。

#### 【介護予防事業】

要支援・要介護状態になるおそれのある方（二次予防事業の対象者）のケアプランを作成し介護予防を推進します。



### 総合相談・支援

介護に関する相談や悩み、健康や医療、福祉や生活に関する相談に対応します。必要に応じた適切なサービスや機関・制度の利用につなげます。



### 包括的・継続的ケアマネジメント

地域のケアマネジャーの支援・指導やさまざまな機関とのネットワークを構築し、高齢者のみなさんにとって暮らしやすい地域づくりに努めます。



### 権利擁護

高齢者のみなさんのさまざまな権利を守ります。成年後見制度の紹介や、虐待の早期発見と防止に努めます。



## ●平成24年度 前橋市地域包括支援センター一覧

名称	担当圏域	住所	連絡先
前橋市地域包括支援センター中央	北部・中部・南部・文京	大手町二丁目12-1 (前橋市役所2階)	898-6275
前橋市地域包括支援センター中央東	若宮・城東・中川	日吉町二丁目20-14 (特別養護老人ホーム恵風園1階)	260-6815
前橋市地域包括支援センター南部	上川淵・下川淵	朝倉町830-1 (前橋協立病院生協会館1階)	265-1700
前橋市地域包括支援センター桂萱	桂萱	江木町1225-1 (特別養護老人ホームやすらぎ園2階)	264-0808
前橋市地域包括支援センター東	東	川曲町536 (特別養護老人ホームあじさい園1階)	280-5590
前橋市地域包括支援センター西部	元総社・総社・清里	大友町三丁目22-9 (老年病研究所附属病院南)	255-3100
前橋市地域包括支援センター南橋	南橋	関根町668 (特別養護老人ホームせきね園1階)	235-3577
前橋市地域包括支援センター永明	永明	天川大島町三丁目705 (特別養護老人ホームえいめい1階)	290-2880
前橋市地域包括支援センター城南	城南	上増田町600 (特別養護老人ホーム上毛の里1階)	267-9898
前橋市地域包括支援センター東部	大胡・宮城・粕川	堀越町1658-1 (前橋市社会福祉協議会大胡支所)	283-8655
前橋市地域包括支援センター北部	富士見・芳賀	金丸町252-1 (特別養護老人ホームほのぼの荘1階)	230-2001

※お住まいの圏域を担当している地域包括支援センターへご相談ください。

## 前橋市役所 介護高齢課 介護予防係

〒371-0026 前橋市大手町二丁目12-1 電話027-898-6133 FAX027-223-4400