

# 中央包括つうしん

令和2年 4月 1日発行

春の夜のおぼろ月に風情を感じる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。中央地域包括支援センターは、北部、中央、南部地域にお住まいの高齢者の皆さんの介護予防・介護・福祉・健康・医療などの相談をお受けするため、上田市から委託を受けた相談機関です。身近な相談窓口としてご活用ください。

## 自分で取り組む

# 介護予防

と

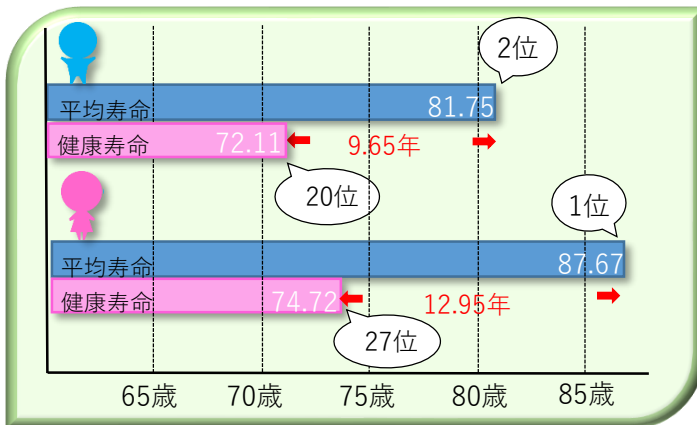
# 健康づくり

### <介護予防とは>

寝たきりなどの介護が必要な状態にならないように、心身の衰えを予防・回復しようとする取り組みです。

### 平均寿命と健康寿命

### 平均寿命(2015)と健康寿命(2016)の差 長野県



### <健康寿命>

「日常的に介護を必要とせず、心身ともに自立して暮らせる期間」(WHO: 世界保健機構、提唱)  
長野県の平均寿命は全国でも最上位クラスなのに対して、健康寿命は中クラスの順位…。

この差が「寝たきり」「要介護」といった、超高齢化社会の問題を生み、差をできるだけ縮めることが現代の課題となっています。

健康上の問題で日常生活が制限されてしまった期間は、思いどおりに体を動かせなかったり、今までできていたことができなかつたりと、自分自身が辛い思いをすることもあります。また、家族にとっても、介護などの負担で辛い期間を過ごすこととなります。

平均寿命と健康寿命の差をなくし、「健康寿命を延ばす」ことが重要なキーワードとなるのです。

## 健康寿命を延ばすために！

## ロコモティブシンドロームを予防しましょう

略して「ロコモ」と呼ばれる、ロコモティブシンドロームは要介護や寝たきりのリスクを高めるため、ロコモを防ぐことは、健康寿命の延伸やQOL(生活の質)向上につながります。

いくつになっても自立した生活を送るために、若い人も今からロコモ対策をはじめましょう。

「もしかしてロコモかな?」と思ったら、簡単なロコモチェックをしてみましょう。1つでも当てはまった方は、ロコモの可能性がります。

### ロコモチェック (7項目)

- ① 家の中でつまずく・すべる
- ② 片脚立ちで靴下がはけない
- ③ 階段を上るのに手すりが必要
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤ 15分くらい続けて歩くことができない
- ⑥ 家事のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難