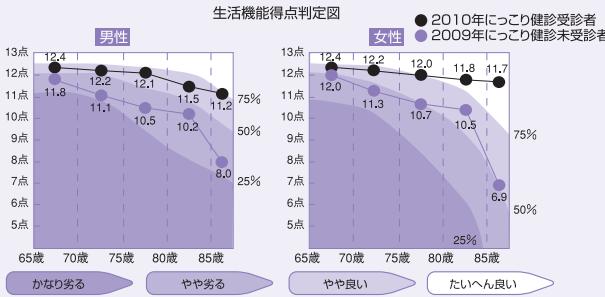


# 2010年にっこり健診 あなたの健康度チェックポイント

## 1. 高齢期の健康の目標は生活機能の自立

高齢期の健康の目標は、生活機能の自立です。今回、あなたの生活機能の自立度を、老研式活動能力指標で測りました。これは、①自立した生活を送るための動作能力（=手段の自立：5点満点）、②趣味や学習などの知的活動の能力（=知的能力：4点満点）、そして、③家庭や地域で役割をはたす能力（=社会的役割：4点満点）の三つからなり、合計13点満点です。

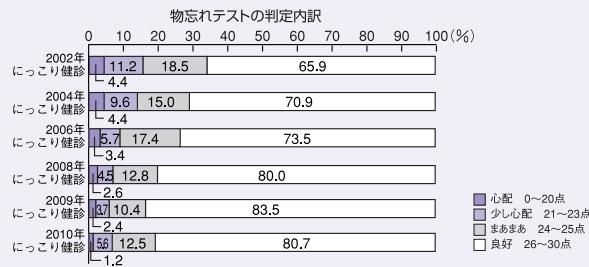


## 2. ふだんからの老化予防

生活機能の自立を維持するには、なによりも心身が健康でなくてはなりません。そのためには、生活習慣病の予防・管理とともに、老化予防に向けた取り組みが必要です。

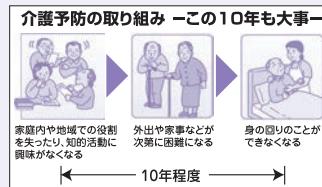
### ①頭の老化予防（=物忘れテスト）

年をとるにつれて自然と物忘れが増えています。年齢相応の物忘れなら心配いりませんが、認知症の初期症状と区別しにくい場合があります。物忘れテストは、認知症の早期発見に役立ちます。あまり家に閉じこもらずに、ふだんからよく外出して、頭の老化を予防しましょう。



## 3. 少し不安が出てきた時の介護予防

生活機能が低下するパターンは大きく分けて二つあります。一つは、病気が引き金となって急激に起こる場合、もう一つは、老化が原因でゆっくりと起こる場合です。（右図）。後者の場合、変化を早めにキャッチして介護予防の取り組みをすることで、元気を回復することが可能です。



### ②閉じこもり予防

～日頃、閉じこもりがちになってしまいませんか？

外出の頻度が減り家中で過ごす時間が多くなると、それが原因でのちのち足腰が弱ったり物忘れがすんだります。元気な方はふだんから外出の機会をみつけ、また、からだに障害があるて外出しにくい人でも、家族や周囲の人への助けをかりて、1日1回は外出するよう心がけましょう。

### ③転倒予防

～転んでヒヤッとした経験はありませんか？

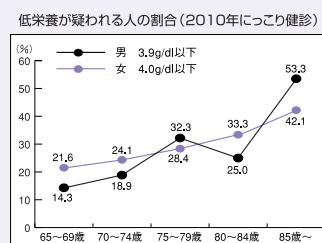
寝たきりになる方のうち1～2割が、太ももの骨の骨折が原因です。その骨折のきっかけのほとんどが転倒です。転倒を予防することは、寝たきり予防につながります。日頃から足腰をよく使い、衰えないようにしましょう。また、生活環境面のチェックをしておきましょう。

### ④低栄養予防 ～食が細っていますか？

血液中のアルブミンは、栄養状態の良い指標です。アルブミンの値が低い栄養状態の悪い人は、筋肉がやせ、骨が弱くなり、体力も低下してきます。そのため、草津町では先に先がけて、アルブミンを測定しています。動物性タンパク質が不足しないように、ふだんから肉、魚、卵などは積極的にとりましょう。

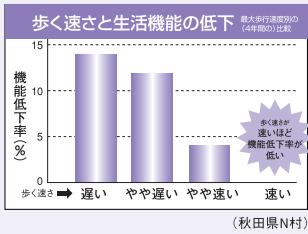


- 1~2cm程度の室内段差
- 滑りやすい床
- 履物（スリッパ）
- つまずきやすい敷物（カーペットの端、ほこり）
- 電気器具コード類
- 照明不良
- 戸口の踏み段



### ②体力面の老化予防（=体力テスト）

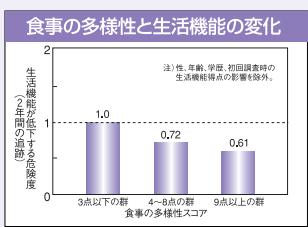
にっこり健診では、握力、歩行速度、開眼片足立ち時間の3つを測りました。それぞれ、筋力、足腰の強さ、立位バランス能をみるもので、高齢期にもっとも大切な体力は、歩く力です。「老化は足腰からくる」といわれていますが、実際、足腰がしっかりしていて速く歩ける人は、転倒をしたり寝たきりにならたりすることが少なく、元気で長生きです。足の老化を予防するため、散歩や体操の習慣をもちましょう。



### ③栄養面の老化予防（=食の多様性）

からだの機能を維持するには、いろいろな食品をまんべんなく、かつ十分にとることが大切です。また、体力づくりにも十分な栄養が伴わないと効果はあがりません。

次の10個の食品のうち、ほぼ毎日とっているものを数えてみてください（食事の多様性得点）。この得点が高い人ほど、老化の進行が遅く、元気で長生きです。



### ④社会面の老化予防（=社会活動性）

人や社会との交流が多い人ほど、健康で長生きです。その理由は、ストレスの解消、体や頭をよく使う、健康情報にも触れやすいことにあるといわれています。社会参加はご本人のためだけではなく、地域の活性化にもつながります。

にっこり健診では、人や社会との交流の程度を、「社会活動・奉仕活動」、「個人活動」、「学習活動」の3つの侧面ごとに調べ、その総合判定を示しました。これを参考にして、社会面からの老化予防につなげて下さい。

## 皆さん、今年の結果はいかがでしたか？

### 地域包括支援センター（介護予防事業）のお知らせ

草津町では町民の皆様の「介護予防」を支援するために、平成18年4月、草津町保健センター内に「地域包括支援センター」として、介護予防事業を行う新しい係ができました。今後、センターを中心にして、運動機能アップのためのトレーニング、やせや低栄養改善のための栄養教室、しゃべく力やえんげ力を高めるための口腔ケアなどの介護予防事業を実施します。「虚弱」「運動機能」「栄養改善」「口腔機能」の面でリスクがあると判定された方は、ぜひこうした事業に参加して介護予防をめざしましょう。



## 平成22年度 草津町介護予防事業のご案内

事業名	内容	備考
すぶりんぐ・元気アップ教室	栄養・口腔を中心に運動などを付加した総合的なプログラムを提供します。 (週2回 月・水)	対象：65歳以上の方 日程：平成22年9月 開始予定 場所：保健センター
高齢者サロン	筋力アップ体操を中心に歌やゲームを行います。 (週2回 火・木)	対象：65歳以上の方 場所：いきいきプラザ

### お問い合わせは

草津町保健センター／草津町地域包括支援センター  
(TEL: 88-5797) (TEL: 88-0294)

群馬県吾妻郡草津町大字草津464-28



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用しています