

《編集・発行》  
 西宮市 健康福祉局  
 〒662-8567  
 西宮市六湛寺町10番3号  
 保健サービス課  
 TEL: 0798-35-3127  
 介護保険グループ  
 TEL: 0798-35-3313

# 介護保険特集号

## 介護予防ですぐやかに

要介護状態への移行を防ぎ、自分らしい豊かな生活を送るためには、介護予防が大切です。今回は介護予防とは何か、また介護予防にはどうすればいいかを紹介していきます。

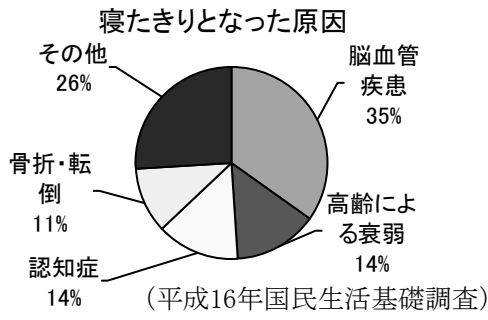
### ●介護予防とは？

介護予防とは、主に高齢者が介護を必要とする状態になるのを防ぐこと、また現在介護が必要でも、できるだけからだの状態を改善していくことを指しています。生活に必要なことは自分で行い、豊かな生活を送っていくことを目指しています。

### ●介護予防がなぜ必要？

介護が必要となる原因の多くは、高齢による衰弱や骨折、転倒などによるものです。これは病気などではばらばら寝込む、身支度などを家族に頼るなど、不活発な生活が原因で起こる全身の心身機能低下や年とともにあらわれてくる老化によるものが原因です。

「老化などは年をとっていく上では仕方ないこと。どうにもならない。」と放っておくと、日常生活の中で支障がでてきたり、自分の



### このような老化のサインがでてきたら要注意

- 階段などでつまずくようになってきた・・・
- お茶や汁物などでむせることが多くなった・・・

介護予防をせずに、そのまま放っておくと・・・

- まますます筋力が弱まり、寝たきりになってしまふ
- 生きる楽しさがなくなってしまう
- 充実した生活が送れなくなってしまう
- など・・・

### ■各質問の当てはまるほうに、○をしてみましょう

- |   |      |       |
|---|------|-------|
| 1. バスや電車で1人で外出していますか                    | 0.はい | 1.いいえ |
| 2. 日用品の買物をしていますか                        | 0.はい | 1.いいえ |
| 3. 預貯金の出し入れをしていますか                      | 0.はい | 1.いいえ |
| 4. 友人の家を訪ねていますか                         | 0.はい | 1.いいえ |
| 5. 家族や友人の相談にのっていますか                     | 0.はい | 1.いいえ |
| 6. 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか                | 0.はい | 1.いいえ |
| 7. 椅子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         | 0.はい | 1.いいえ |
| 8. 15分位続けて歩いていますか                       | 0.はい | 1.いいえ |
| 9. この1年間に転んだことがありますか                    | 1.はい | 0.いいえ |
| 10. 転倒に対する不安は大きいですか                     | 1.はい | 0.いいえ |
| 11. 6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか            | 1.はい | 0.いいえ |
| 12. BMIが18.5未満ですか<br>(BMI=体重kg÷身長m÷身長m) | 1.はい | 0.いいえ |
| 13. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか             | 1.はい | 0.いいえ |
| 14. お茶や汁物等でむせることがありますか                  | 1.はい | 0.いいえ |
| 15. 口の渇きが気になりますか                        | 1.はい | 0.いいえ |
| 16. 週に1回以上は外出していますか                     | 0.はい | 1.いいえ |
| 17. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか                 | 1.はい | 0.いいえ |
| 18. 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか    | 1.はい | 0.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         | 0.はい | 1.いいえ |
| 20. 今日が何月何日かわからない時がありますか                | 1.はい | 0.いいえ |
| 21. (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない                 | 1.はい | 0.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     | 1.はい | 0.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   | 1.はい | 0.いいえ |
| 24. (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない              | 1.はい | 0.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             | 1.はい | 0.いいえ |
- ※ 上の表で1の答えが多い人は、注意が必要です。

### ●どうすればいいの？

西宮市では老人健康調査の結果から、介護予防が必要となった方には、担当の地域包括支援センターの案内と「元氣アップ教室」の案内を、あわせてお送りしています。

1. 「元氣アップ教室」とは、運動や栄養・口腔の講座を通して、いつまでも元氣で介護を必要としないからだ作りをめざす教室です。「元氣アップ教室」の案内が届いた方は、地域包括支援センターに相談してください。今後の健康のため、また豊かな生活をしていくためにも、教室への参加をお勧めします。

2. 転ばないようにしましょう  
 老化により骨などが弱くなっているため、転んだとき骨折をしやすくなっています。骨折をすると寝たきりになりやすくなります。整頓を心がけましょう。

3. 口の機能を維持しましょう  
 口の機能を維持することは、全身の心身機能を維持することにつながります。主食と野菜を毎食しっかりと摂るなど、食べることを大切にしましょう。

4. 認知症を防ぎましょう  
 認知症を完全に予防する方法はまだ見つかっていませんが、生活習慣の改善によって、ある程度の予防と、発症時期を遅らせることがわかってきました。社会活動や趣味に積極的に取り組むなどして、認知症を予防していきましょう。

5. 閉じこもりを予防しましょう  
 閉じこもり生活になってしまふと、運動機能の低下など心身の機能が低下してしまいます。積極的に外出をし、活動的な生活を心がけましょう。

### ●家でできる介護予防

1. 筋力をつけましょう  
 老化で最初に影響を受けるのは、筋力です。散歩をしたり、壁に手を添えながらのつま先立ち

### 65歳以上の人の

## 介護保険料決定通知書をお送りします

平成19年度の介護保険料決定通知書を6月中旬にお送りします。この決定通知書には介護保険料の納め方や、賦課根拠などが記載されています。個人ごとにお送りしますので、届きましたら必ず確認をお願いします。また、納付書で納める方については決定通知書と一緒に納付書もお送りしています。各納期限までに金融機関などでお納めください。

### ●納付が困難なときは 早めにご相談を

介護保険料の納付が困難なときは、そのまま放っておかれまふと、未納額が多くなり、ますます納付が困難になります。納付方法などについて、早めにご相談ください。相談は市役所の介護保険グループでも随時、受付しています。なお、来庁が難しいときはお電話でも結構ですので、ご相談ください。問い合わせは介護保険グループ(0798-35-3148)へ

### ●各支所などで納付相談会開催

介護保険料決定通知書の内容説明や納付が困難な人に対するの納付相談などを、左の日程で行います。

### 介護保険料納付相談会

会場		日程	
鳴尾支所	1階会議室	6月26日(火) 27日(水)	午後10時～午後4時 (正午～午後1時を除く)
瓦木公民館	第3集会室	6月28日(木)	午前10時～正午
甲東支所	相談室1	6月28日(木)	午後1時～午後4時
山口支所	1階会議室	6月29日(金)	午前10時～正午
塩瀬支所	1階会議室	6月29日(金)	午後1時～午後4時