

サロン通信

～自粛生活でも元気に！～

NO. 11

地域サロンは、コロナウイルス感染予防のため、現在集まって行う活動ができずにいます。この間、体力が落ちてしまわないよう、自宅で簡単にできる体操やストレッチなどを、上尾市リハビリテーション連絡協議会の先生方にご協力いただき紹介していきます。皆さんぜひチャレンジしてみてください。

夏の暑さが和らぐ初秋の頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今回は「**要介護・要支援の原因と予防**」について学んでいきましょう。



★ 要介護・要支援の原因

『**要介護**』とは、入浴、排泄、食事、移動などの日常生活動作において、介護が必要な状態をいいます。『**要支援**』とは、基本的には一人で生活できますが、部分的に支援が必要で、将来『**要介護**』になる恐れがある状態です。要支援 1～2、要介護 1～5 があり、要介護 5 が介護の必要性が一番高い状態となります。

下記の表は、**要介護度別にみた介護が必要となった主な原因**（厚生労働省：令和元年国民生活基礎調査の概況より引用）です。**要支援の原因**は、関節疾患、高齢による衰弱、骨折・転倒、**要介護の原因**は、認知症、脳血管疾患、骨折・転倒が上位となっています。

(単位：%)

2019(令和元)年

| 現在の要介護度 | 第1位 | | 第2位 | | 第3位 | |
|---------|------------|------|------------|------|---------|------|
| 総数 | 認知症 | 17.6 | 脳血管疾患（脳卒中） | 16.1 | 高齢による衰弱 | 12.8 |
| 要支援者 | 関節疾患 | 18.9 | 高齢による衰弱 | 16.1 | 骨折・転倒 | 14.2 |
| 要支援 1 | 関節疾患 | 20.3 | 高齢による衰弱 | 17.9 | 骨折・転倒 | 13.5 |
| 要支援 2 | 関節疾患 | 17.5 | 骨折・転倒 | 14.9 | 高齢による衰弱 | 14.4 |
| 要介護者 | 認知症 | 24.3 | 脳血管疾患（脳卒中） | 19.2 | 骨折・転倒 | 12.0 |
| 要介護 1 | 認知症 | 29.8 | 脳血管疾患（脳卒中） | 14.5 | 高齢による衰弱 | 13.7 |
| 要介護 2 | 認知症 | 18.7 | 脳血管疾患（脳卒中） | 17.8 | 骨折・転倒 | 13.5 |
| 要介護 3 | 認知症 | 27.0 | 脳血管疾患（脳卒中） | 24.1 | 骨折・転倒 | 12.1 |
| 要介護 4 | 脳血管疾患（脳卒中） | 23.6 | 認知症 | 20.2 | 骨折・転倒 | 15.1 |
| 要介護 5 | 脳血管疾患（脳卒中） | 24.7 | 認知症 | 24.0 | 高齢による衰弱 | 8.9 |

注：「現在の要介護度」とは、2019（令和元）年6月の要介護度をいう。

★ 要介護・要支援の予防

要介護・要支援の原因である、関節疾患、認知症、転倒による骨折、脳血管疾患等は、運動、食事、睡眠、喫煙、ストレスなどを含む、生活習慣の改善によって予防することができます。特に**運動習慣をつけることが大切**です！無理のない範囲で**筋力トレーニング**や**ウォーキング**等の**有酸素運動**を継続して実施していきましょう。運動の効果に年齢は関係ありません！！

★寝ながらできる筋力トレーニング

運動習慣をつけるといっても、なかなか難しいと思います。そこで今回は、寝ながら簡単にできる筋力トレーニングを紹介します！是非とも継続して実施してみましょう！

◆ お尻上げ



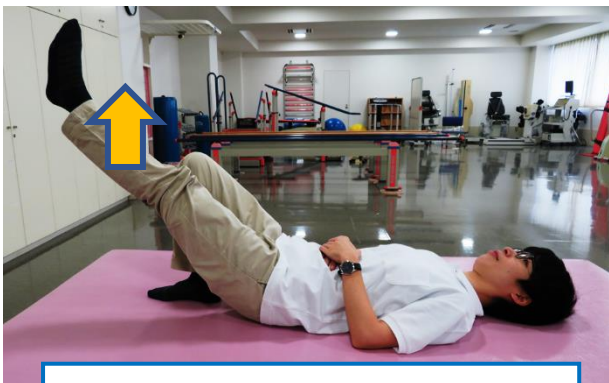
お尻に力をいれて上げます
背中が反らないように注意！

◆ 体おこし（腹筋運動）



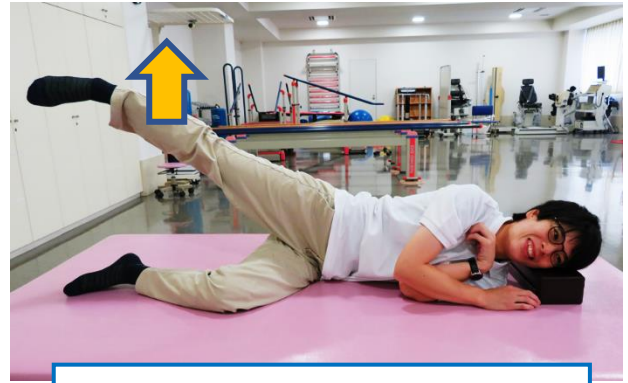
おなかに力を入れて体をおこします
背中が軽く離れるくらいで◎

◆ 足上げ



太ももの前面に力をいれて
膝を伸ばした状態で足をあげます

◆ 横足上げ



お尻の横側に力をいれて
足をやや後ろ、上方にあげます

✓ ポイント・注意点

- 体調や痛みに合わせて無理をせずに行いましょう
- 回数は各運動を 10～20 回、一日 2～3 セットできると◎
- 力を入れるときは息を吐き、ゆっくり動かしましょう
- 次の日に痛み、疲れが残らない程度に行いましょう
- 必要な水分補給および栄養をしっかりととりましょう

今回ご指導いただいたのは



上尾中央医療専門学校 理学療法士 白石先生

上尾市リハビリ
テーション
連絡協議会とは

上尾市内の病院や福祉施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の方々が有志でつくる団体です。上尾市民の健康増進のための社会貢献活動を行っています。

発行 上尾市社会福祉協議会

住所 上尾市平塚724

電話 048-773-7155