

令和元年 館山市介護予防サポーター養成講座

これからの時代の介護予防

館山市役所 高齢者福祉課

館山市リハビリテーションネットワーク

今後どのような暮らしをしたいですか？

〇〇な
暮らしをしたい

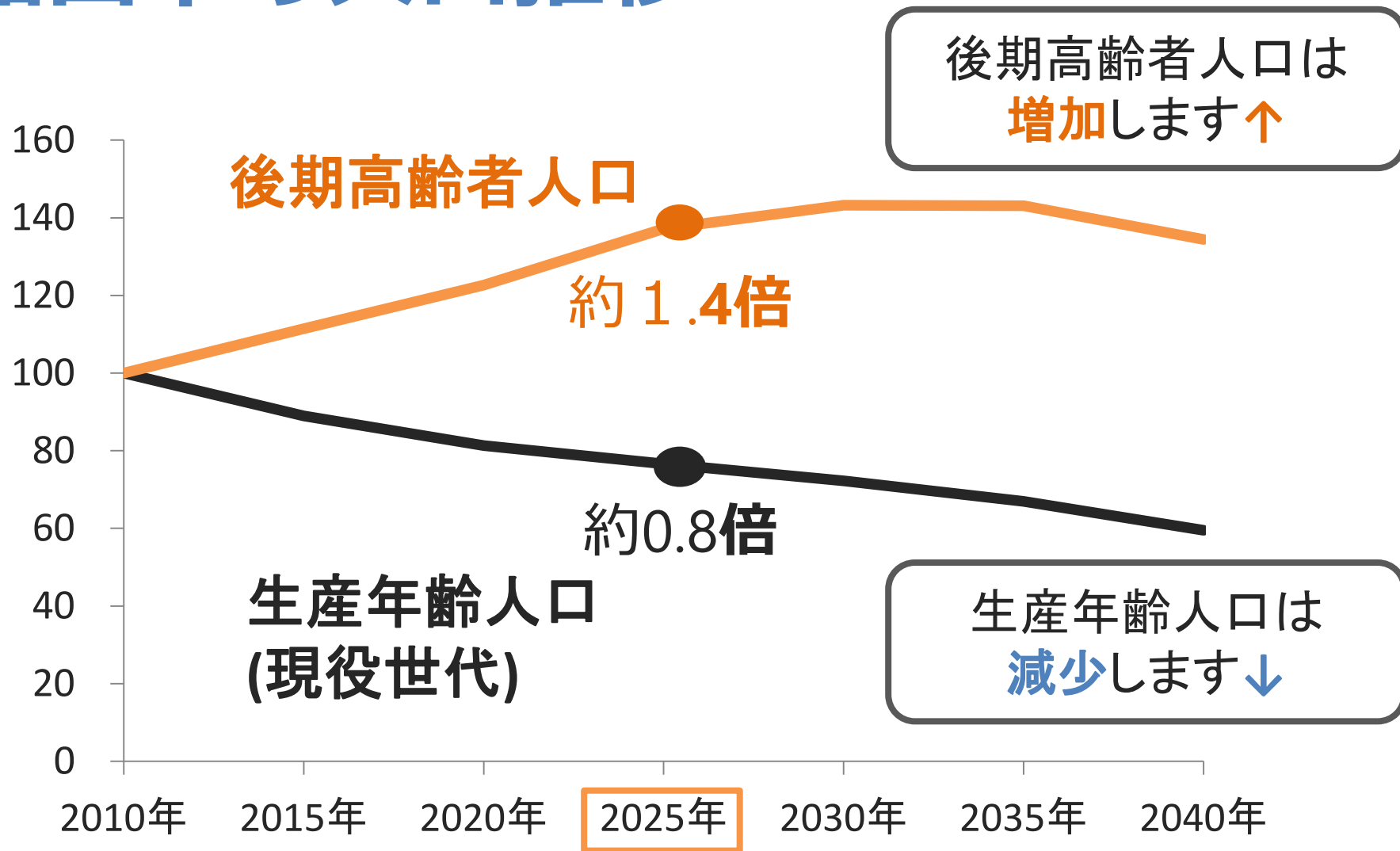
〇〇な
生活をしたい



本日の内容

1. 館山市の現状と介護予防
2. 要介護の原因
3. 介護予防の考え方
4. いままでの介護予防と
これからの時代の介護予防

館山市の人口推移



どんなことが起こるのでしょうか？



医療や介護を必要とする方が**増加**



医療や介護にたずさわる専門職が**不足**



税収は**減少**し、医療や介護に回す
お金が足りなくなります

医療・介護分野ではこんなことが起きます



病院が患者さんであふれかえり、
十分な治療を受ける事ができなくなる



病院・施設が一杯で、
なかなか入院・入所ができなくなる



人手が足りず、施設や訪問介護で、
十分な介護サービスを受けられなくなる

介護予防の取り組みが重要です！

- 介護を必要とする状態にならないようにすること
- 介護の必要な状態の人でも、これ以上進行しないようにすること

介護予防の目的

住み慣れた地域(家庭を含む)で、
人とのつながりや役割を持ち、
安心して、自分らしくイキイキと、
頭と体を十分に使って、生活を送り続けること

介護予防の取り組みを教えてください

月・週に〇回
〇〇に参加しています！

毎日
〇〇をしています！



本日の内容

1. 館山市の現状と介護予防
- 2. 要介護の原因**
3. 介護予防の考え方
4. いままでの介護予防と
これからの時代の介護予防

後期高齢者人口と要介護認定率

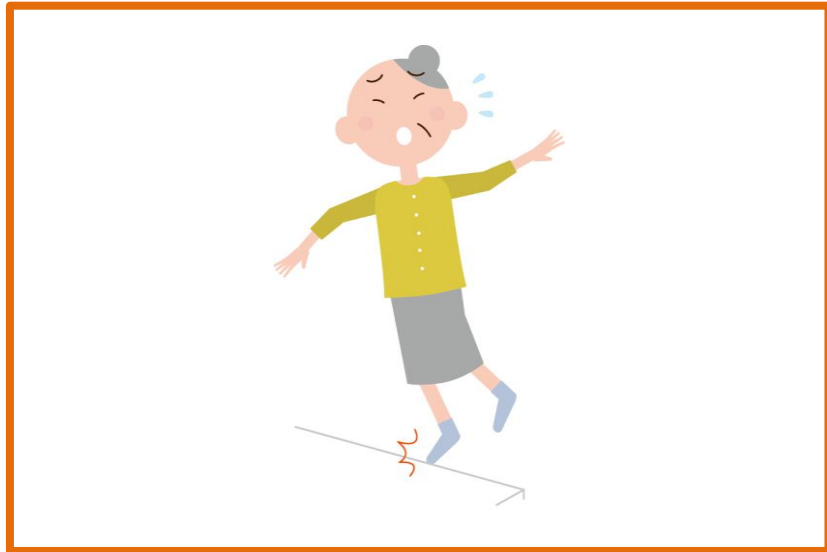
	平成21年度	平成30年度	増減
75歳以上人口	8,091人	9,426人	1,335人 増加
要介護(支援)認定率 75歳以上	26.1%	33.5%	7.4% 増加

要介護の原因疾患

	全体	男性	女性
第1位	認知症 18.7%	脳血管疾患 23.0%	認知症 20.5%
第2位	脳血管疾患 15.1%	認知症 15.2%	高齢による衰弱 15.4%
第3位	高齢による衰弱 13.8%	高齢による衰弱 10.6%	骨折・転倒 15.2%
第4位	骨折・転倒 12.5%	骨折・転倒 10.6%	関節疾患 12.6%
第5位	関節疾患 10.2%	関節疾患 ／心疾患 5.4%	脳血管疾患 11.2%

要介護の2大要因

足腰の衰え



転倒・骨折+関節疾患
22.7%

認知機能低下



認知症
18.7%

要介護状態になる原因

社会参加が**不活発**になる



最小限の生活動作しか行わなくなる



体や頭(心身機能)を使う機会が**減る**



認知機能が**低下**し、足腰が**弱く**なる

簡単に筋肉は衰えます

通常的生活 | 介護予防なし

- 60～70歳代では1年に2～5%ずつ低下します

不活発な生活 | 寝たきり状態

- 「**2日間**」の寝たきり生活で、太ももの筋肉は、**1年**分減少します
- 「**2週間**」の寝たきり生活で、**実に7年**分の筋肉を失います
- 認知機能、関節の動き、バランス、骨密度、消化器機能なども低下



震災後の避難所生活から得られた教訓

新潟県中越地震では、避難所生活をされていた高齢者の3割に歩行困難が生じ、そのうち4割が6ヶ月後でも**回復しませんでした**



高齢者(特に要介護高齢者)は、
現在もっている能力を
失わずに維持することが
介護予防の鍵となります

本日の内容

1. 館山市の現状と介護予防
2. 要介護の原因
- 3. 介護予防の考え方**
4. いままでの介護予防と
これからの時代の介護予防

介護予防の考え方

社会参加を**活発**にする



多くの生活動作を回数多く行うようにする



自然に体や頭(心身機能)を使う機会を**増やす**



認知機能や足腰の衰えを**防ぐ**・**改善する**

介護予防に必要な毎日の活動量

歩数	速歩き	予防できる状態・病気
2,000歩 要介護認定者	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩 要介護リスクの 高い高齢者	7.5分	要支援・介護 、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩 元気高齢者	20分	高血圧、糖尿病、メタボ(75歳以上)

十分な活動量を毎日確保するための方法

10分間の立位での活動 = 約1,000歩分の活動量



地域での出番・役割づくり

家庭内での役割(家事・買い物など)
食事会、旅行、知人との交流
趣味活動、スポーツサークルなど
自治会、ボランティア、就労など

介護予防の効果を高める活動の頻度

筋トレの効果 | **週1回** = 維持、週2～毎日 = 向上

閉じこもり | **週1回**以上集まると効果的

転倒リスク | **週1回**以上集まると2割減

認知症リスク

- **週1回**以上集まることで減少
- **社会とのつながり**を持つことで減少
- **社会活動+役割**を持つことで減少

要介護リスク

- スポーツ、趣味、町内会などへの**参加**が有効
- 1種類で17%減、2種類で28%減、3種類で43%減

介護予防のポイント

通いの場に**週1回**集まる+機能訓練
(機能維持・地域づくりに必要最小限の頻度)



通いの場をきっかけに新たな参加の機会を増やす
(専門職からの**情報提供**や**サポート**が重要)

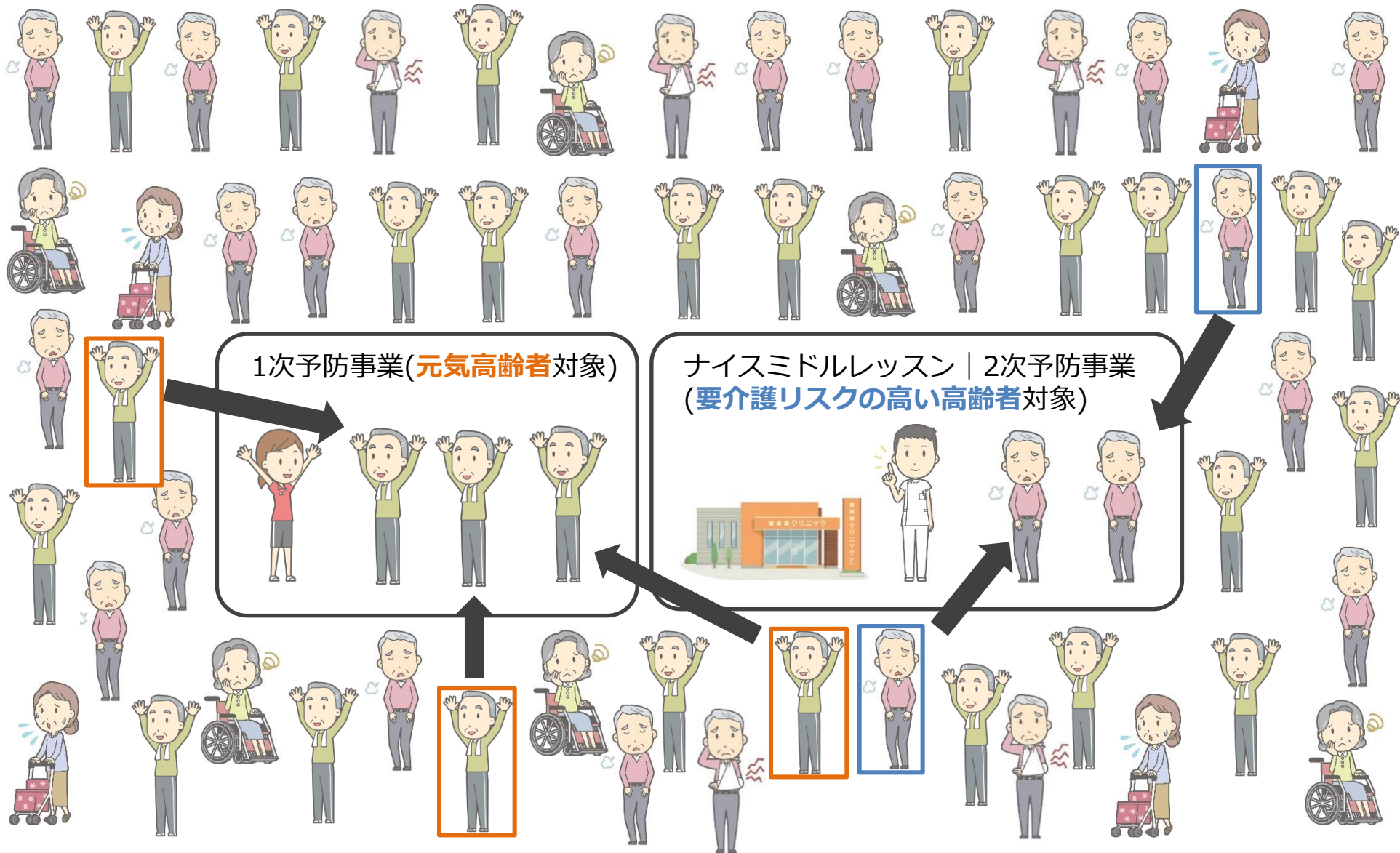


自然と頭と体を使う機会を増やし、
介護予防の効果が高まる

本日の内容

1. 館山市の現状と介護予防
2. 要介護の原因
3. 介護予防の考え方
4. **いままでの介護予防と
これからの時代の介護予防**

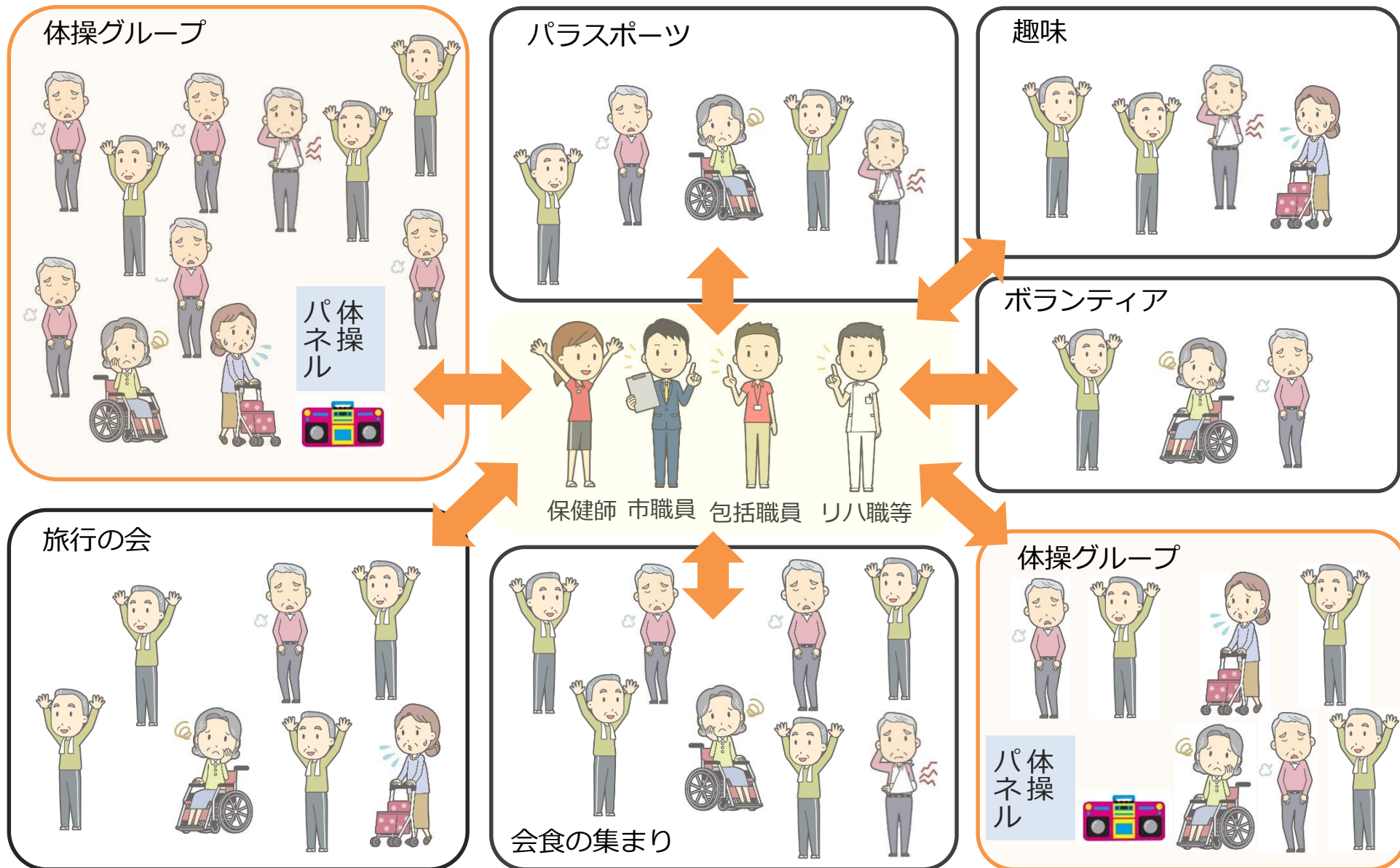
いままでの介護予防事業のイメージ図



いままでの介護予防事業の課題

- 高度で専門的な内容だが、
専門職がいないと続けられない
- 社会参加に結びつきにくい
- ごく一部の住民にしか提供できない

これからの時代の介護予防事業のイメージ図



これからの時代の介護予防事業の考え方

- 誰でもできる内容で、
住民だけで続けられる
- 活発な社会参加に結びつく
- より多くの住民の介護予防に役立つ

活動を継続するためのポイント

やることを**住民**が**選択**

自分たちで**できる**を体感

仲間との取り組み



専門職のサポート

「やりたい！」
「続けたい！」

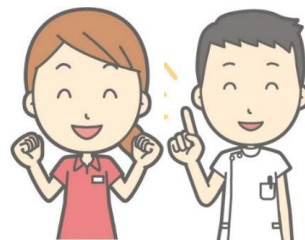


これからの介護予防は

主役 =



裏方 =



みなさんの介護予防活動を専門職がサポートします！

取り組んでみたい介護予防活動を 考えてみましょう

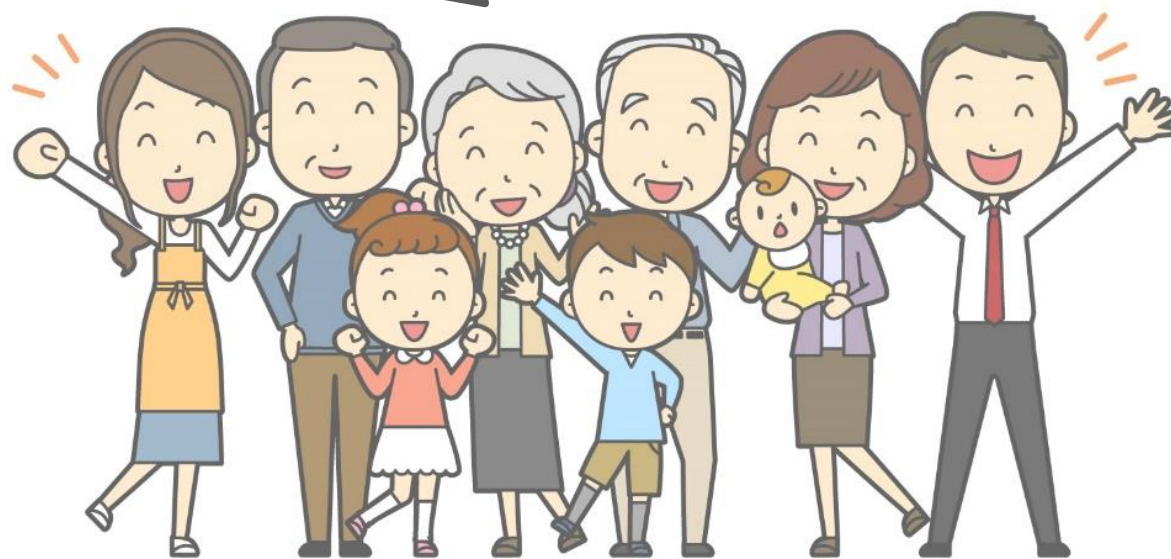
〇〇を
やってみたい！

〇〇に
挑戦したい！

自由な発想で、
楽しく・やりがいのある
取り組みを考えてみてください



地域での出番づくり・役割づくりが
介護予防のポイントです！
仲間との取り組みを通して、
イキイキと歳を重ねましょう！



編集 | 令和元年5月14日

館山市高齢者福祉課

館山市リハビリテーションネットワーク

たてやま整形外科クリニック