

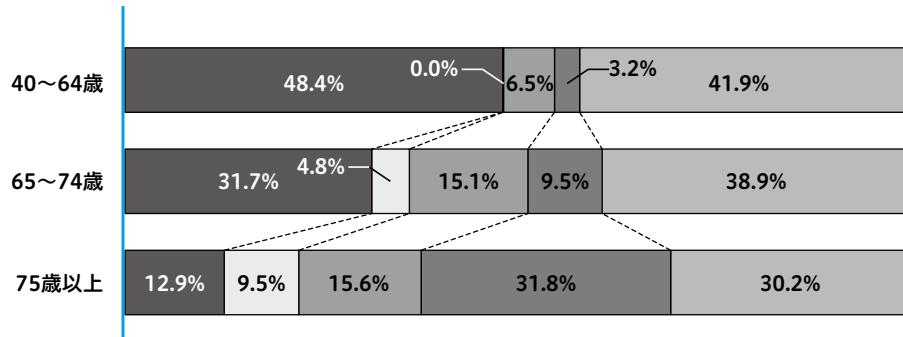
介護のいまを知ろう⑤

高齢者が住み慣れた家庭や地域で、安心して、元気に、暮らし続けるためには

明日の「元気」を、今「地域と一緒に」につくる

年齢とともに自分が出来ること（生活機能）は低下しますが、セルフケア（自分自身の啓発・実践）を行うことで「自分でできる=自立」を維持できます。地域や介護予防を活用して、自分らしい自立した生活を続けていけるようみんなで取り組みましょう。

介護認定からみる年齢別原因疾患の割合



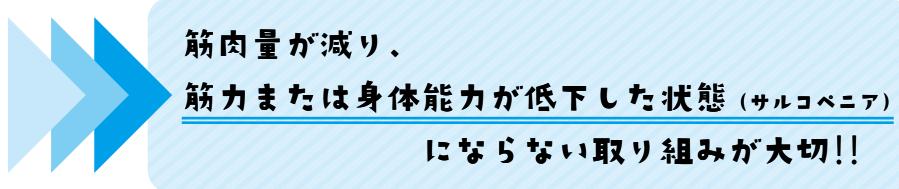
H29年介護保険原因疾患調査

◆上のグラフを見ると

骨折・転倒や関節疾患が、年齢とともに増加していることが分かります。

◆高齢者の医療費が高い関節疾患等は？

- 骨粗鬆症
- 腰痛症
- 関節リウマチ
- 変形性膝関節症
- 骨折



◎自分で“できる”サルコベニアの予防は？

【家でできることを続ける】

- 草むしり
- 調理
- 洗濯たたみ
- 掃除

【週1回は外に出る】

- ウォーキング
- サロン
- 習いごと
- 体操

【1日3食たべる】



★筋肉量が維持できる
★筋力や身体能力が維持できる

【処方された薬は、きちんと飲む】



脱・虚弱を目指そう!



【転ばなくなる】



【握力も維持できる】



【歩くスピードが変わらない】

認知症の予防にもなる