

スマイルなんぶ通信 No. 53

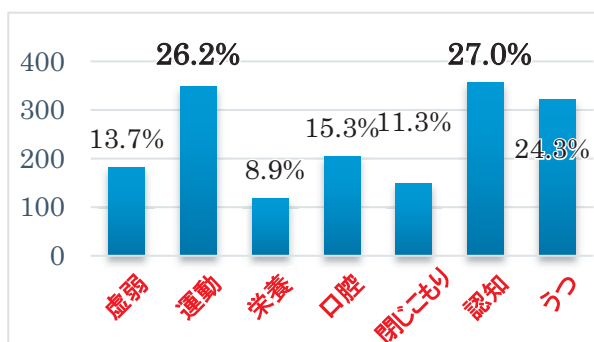
スマイルなんぶ
～健康・長寿、日本一を目指して～

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。
今回の担当は「地域包括支援センター（福祉保健課内）」です。

◎ 介護予防について一緒に考えてみましょう ◎

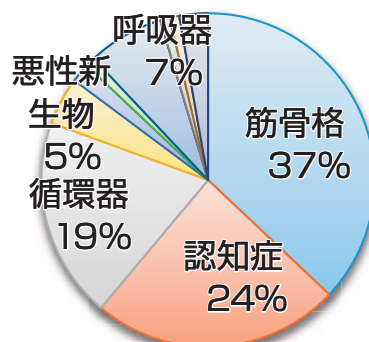
1. どのような状態が介護につながるのでしょうか？（H30 年度の結果から）

①こころと身体健康調査結果（75 歳以上）



認知機能低下を自覚している方が 27%
運動機能低下を自覚している方 26.2%
となっており、4 人に 1 人は認知機能の低下、
運動機能の低下を自覚しています。

②介護認定新規申請に至った理由



転倒による骨折・関節疾患などの筋骨格系の疾患、認知症、脳梗塞・心不全などの循環器疾患の順になっています。筋骨格系の疾患で申請に至った方の中にも認知機能の低下がある方や認知症と診断されている方もいます。

2. できることから始めましょう！！

年を重ねるごとに骨量や筋肉量の減少、認知機能の低下、栄養状態、糖尿病や肺疾患など慢性の病気等により身体状況が悪化してしまうことはありますが、運動習慣や食習慣など日常生活を工夫すること、周囲の人たちとのつながり等により、心身の生活機能を維持・向上させることができます。日頃から自分の健康について関心を持ち、できることから始めてみましょう。



認知症予防のための 運動教室

皆さんの地域にも
お邪魔します！



地区サロン

皆さんとおしゃべり
したり、笑ったり！

みんなで考える 認知症の会

フレイル予防のために
車先生と片足立ち！



チャレンジデー 認知症予防ブース

運動をしながら
しりとり。同時に
2つのことに挑戦！



——ご近所・仲間との交流、地域や公民館等の活動に参加してみましょう——