

1 Point

## 運動機能を維持するために

ウォーキングなどの有酸素運動とスクワットなどの筋力トレーニングを取り入れましょう。「歩く力」と「筋力」が元気のカギ！



3 Point

## 最近人と会っていないな・・・ 何だか体力が落ちてきたな・・・ という方に



### ☆生きがいデイサービス

介護予防体操やレクリエーションなどで、寝たきりや認知症の予防法を実践します。

■会場 / 各地域の社会福祉協議会

※市島は三ッ塚いこいの家

■とき / 月2回程度

■対象 / 65歳以上で要介護（支援）認定を受けていない方

■参加費 / 1回1,000円

加齢による心身の機能の低下は、  
だれも避けることはできません。  
しかし、高齢期だからといって  
あきらめないで、日々の生活を活  
発に、いきいきと暮らすことが介  
護予防への第一歩です。

●介護予防につながる健康講座  
や生きがいデイサービスなどの  
申し込み・問い合わせは、丹波  
市高齢者あんしんセンター（春  
日庁舎内） ☎74・0368まで

いつまでも元気で過ごすた  
めに

介護予防  
ワンポイント  
アドバイス

2 Point

## 脳を活性化させるために



積極的に外に出て、地域の  
ボランティア活動、老人  
会やサロン、趣味の会など  
に参加しましょう。人と出  
会い、笑顔で会話すること  
が脳を活性化させます！

4 Point

## 介護予防の話を もっと聞きたいな・・・ という方に



### ☆介護予防 出前健康講座

住み慣れた地域で安心して暮らすために、さまざま  
な介護予防講座を用意しています。

■対象 / おおむね10人以上の高齢者の団体

■内容 / 栄養士、歯科衛生士、在宅介護支援センター  
などによる介護予防のお話 ■費用 / 無料

# 健康寿命日本一 あなたは何に 取り組めますか？

- 介護予防特集 -

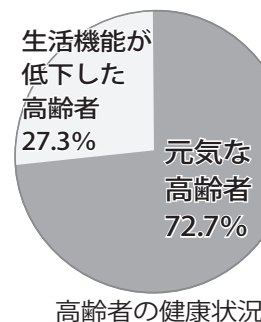
市では、介護が必要な状態にならないように、また、介護が必要になっ  
てもそれ以上悪化しないように、さまざまな取り組みを行っています。  
市内の高齢者がいつまでも健康で、いきいきと暮らすために欠かすこ  
とのできない介護予防のポイントと健康寿命延伸の秘けつについてお伝  
えます。



楽しみながら脳の活性化運動をする参加者  
（出前健康講座）

## 健康自立度調査の 結果を公表します （H25.6.10 現在）

高齢者4人に1人の「生活機能」が低下



高齢者の健康状況

市では、65歳以上の方を  
中心に「健康自立度調査」を  
実施しました。

みなさんがいつまでも住み  
慣れた地域で、元気に生活で  
きるように、運動機能や生活  
力の低下の有無を判定し、今  
後の介護予防事業に生かすこ  
を目的としています。

アンケートにご協力いただ  
きありがとうございました。

調査結果から、回答者の約4人に1人（27.3%）  
が「何らかの生活機能が低下している」ことがわか  
りました。また、表1のとおり生活機能が低下して  
いると答えた人のうち、「運動機能の低下」がみら  
れる人が一番多い結果となりました。全国値と比べ  
ても数値が高くなっています。

（表1）

| 生活機能別の低下項目 | 丹波市   | 全国（H23） |
|------------|-------|---------|
| 1位 運動機能の低下 | 60.7% | 58.3%   |
| 2位 口腔機能の低下 | 58.5% | 52.1%   |
| 3位 認知機能の低下 | 46.5% | 50.5%   |



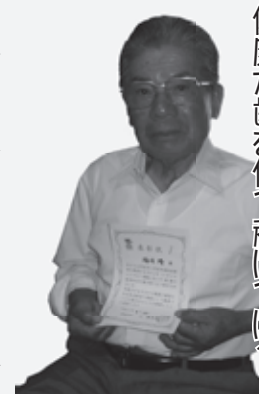
丹波市歯科医師会  
会長 片山準三 先生

近ごろ、誤嚥性肺炎とい  
う言葉を耳にされたこと  
がある人も多いと思います。  
これは、口腔細菌が、  
食事の時に「むせ」などが  
起こることなく食べ物と  
一緒に気道に迷い込んだ  
り、夜間、知らないうちに  
口腔細菌を含んだ口腔咽  
頭分泌物が気道に入り込  
んだりすることが原因で  
起こり、高齢者死亡原因の  
第1位となっています。  
予防のためには、咀嚼可  
能な口腔環境の維持と十  
分な咀嚼をする習慣を身  
につけることが大切です。  
また、舌の低部には舌骨が  
あり、この骨に付着する  
十種類の筋肉が物を飲み  
くだすときに重要な働き  
をします。舌を上顎に押し  
上げる、口を閉じて口唇  
に舌を押し付けたりする  
事で、飲みくだす機能が高  
まり、食べ物や飲み物が  
込み込むのを防ぎます。お茶な  
どでブクブクと口の中を  
洗ったり、うがいをしたり  
することも予防に効果が  
あります。

「口腔ケアで誤嚥性肺炎の予防を」  
近ごろ、誤嚥性肺炎とい  
う言葉を耳にされたこと  
がある人も多いと思います。  
これは、口腔細菌が、  
食事の時に「むせ」などが  
起こることなく食べ物と  
一緒に気道に迷い込んだ  
り、夜間、知らないうちに  
口腔細菌を含んだ口腔咽  
頭分泌物が気道に入り込  
んだりすることが原因で  
起こり、高齢者死亡原因の  
第1位となっています。  
予防のためには、咀嚼可  
能な口腔環境の維持と十  
分な咀嚼をする習慣を身  
につけることが大切です。  
また、舌の低部には舌骨が  
あり、この骨に付着する  
十種類の筋肉が物を飲み  
くだすときに重要な働き  
をします。舌を上顎に押し  
上げる、口を閉じて口唇  
に舌を押し付けたりする  
事で、飲みくだす機能が高  
まり、食べ物や飲み物が  
込み込むのを防ぎます。お茶な  
どでブクブクと口の中を  
洗ったり、うがいをしたり  
することも予防に効果が  
あります。

歯科医師会会長の  
ちょっといいお話

「自分の歯で食べられる喜び」  
87歳になった今でも、  
自分の歯がすべてそろい、  
治療した歯もわずか3本  
と健康な口腔環境を維持  
している梅垣さん。「3カ  
月に1度の割合で歯科医  
院で健診を受けています。  
もう30年以上続けていま  
すよ」と話します。ある日、  
友人が医師から「胃が悪い  
のは噛み合わせが悪いの  
から」と言われたことを



梅垣 隆さん（87）  
（氷上地域）

平成25年の集団検診受診  
者で歯科相談に来られた  
人の中から、「8020」を達  
成された方に表彰を行  
いました。

「8020」達成者に聞きました  
健康な歯を保つ秘けつは？

噛めるお口はいいこ  
とばかり！  
歯がたくさん残って  
いる高齢者は元気！



～11月8日は「いい歯」の日～  
健康寿命の延伸は  
噛めるお口づくりから

8020（ハチマルニイマル）運動って？

8020運動とは、「80歳になっても自分の  
歯を20本保とう」と日本歯科医師会が進  
めている運動です。

食べることは生きること。最後まで自分  
の口から食べるために、毎日の歯磨きや歯  
によい食生活、歯科医院での定期健診など  
を行いましょう。