

平成27年度

目黒区

介護予防通信

Vol.25

目次

- 介護予防のための基本チェックリストの結果から…………… P1～2
- これからの課題…………… P3
- 基本チェックリスト…………… P4
- 介護予防講演会報告「口腔ケア」…………… P5
- シニア健康応援隊活動中!…………… P6～7
- めぐる手ぬぐい体操作成しました!・編集後記…………… P8

「介護予防のための基本チェックリスト」へのご協力ありがとうございました。

チェックリスト実施結果の特徴をご紹介します

～地域ぐるみで取り組む介護予防をめざそう!～

昨年2月と7月に、65歳以上の方（介護認定を受けている方を除く）に「介護予防のための基本チェックリスト」をお送りし、合わせて26,878件の回答（回収率63.2%）をいただきました。このチェックリストは、高齢者の方の介護予防に役立てていただくため、25項目の設問にお答えいただくことで、ご自身の日常生活機能の衰えをチェックするものです。

今回は、実施結果について、特徴的な部分をいくつかご紹介します。

基本チェックリストの項目は

基本チェックリストの設問は「①運動器機能の低下、②低栄養状態、③口腔機能の低下、④生活機能全般の低下、⑤閉じこもり、⑥物忘れ、⑦気持ちの落ち込み」の7項目について、その傾向の「あり」・「なし」を判定します。（病気などを判定するものではありません。）

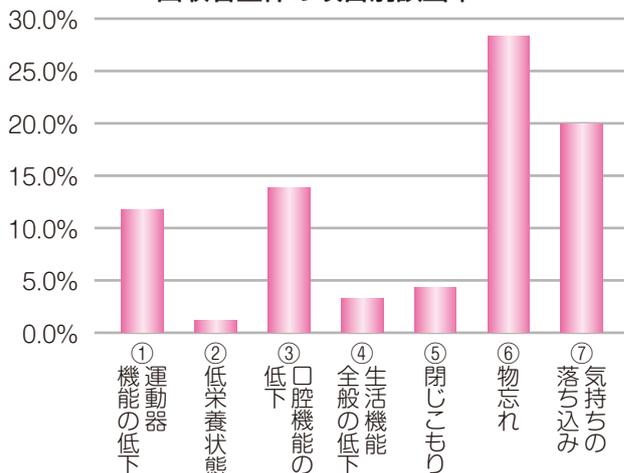
「項目別」の特徴

7項目のいずれかに該当する方は、全体の45%（約1万2千人）でした。

項目別では、「物忘れ（28%）」や「気持ちの落ち込み（20%）」に該当する方の割合が多くなっています。

次いで「口腔機能の低下（14%）」や「運動器機能の低下（12%）」となっています。低栄養状態への該当は、全体の中では低くなっています。

回収者全体の項目別該当率



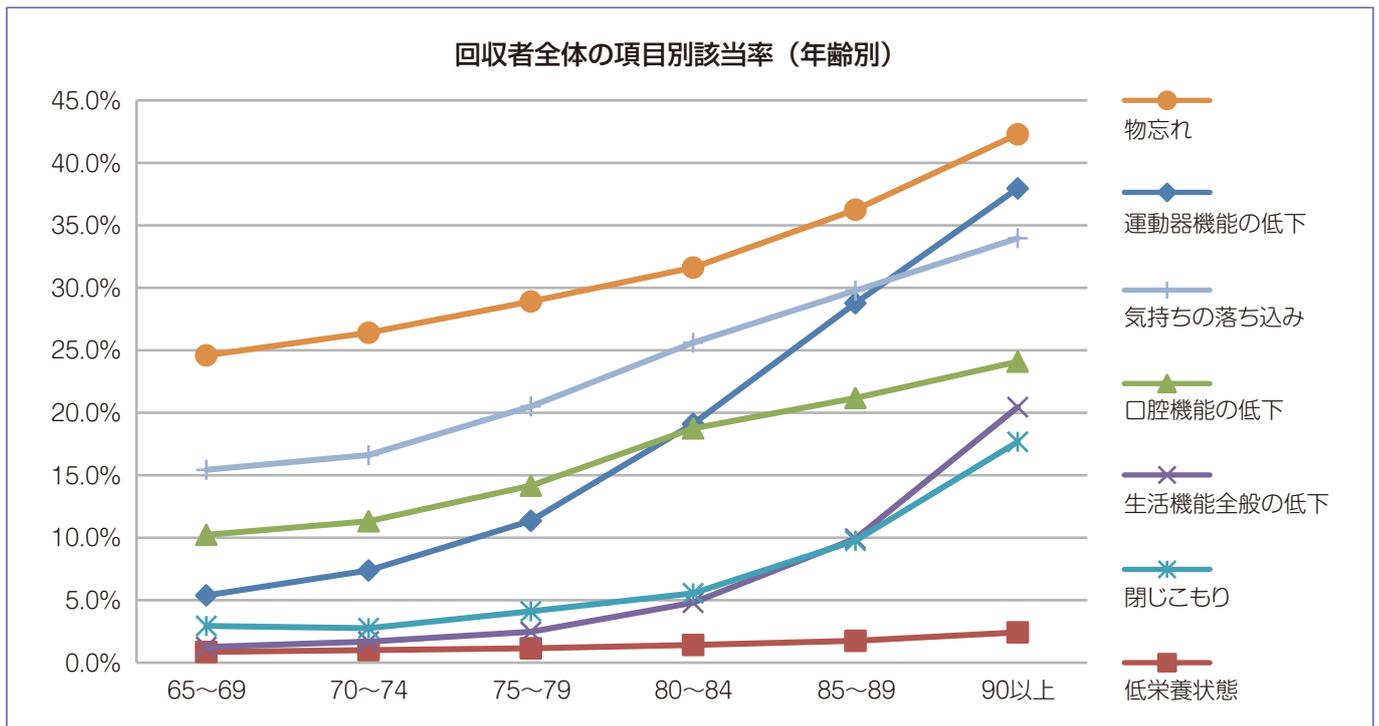
「物忘れ」については各年齢層で高い割合を示しています

年齢層別にみると、「物忘れ」については、65～69歳からすでに4人に1人、80～84歳では3人に1人が該当し、高い割合になっています。

また、「気持ちの落ち込み」も65～69歳から比較的高い割合で該当し、85～89歳では3割となっています。

「運動器機能の低下」の該当率は65～69歳で5%程度ですが、90歳以上では40%近くになり、他の項目に比べ上昇率が高くなっています。

「口腔機能の低下」は、65～69歳から10%が該当し、この年代では3番目に高い率となっています。



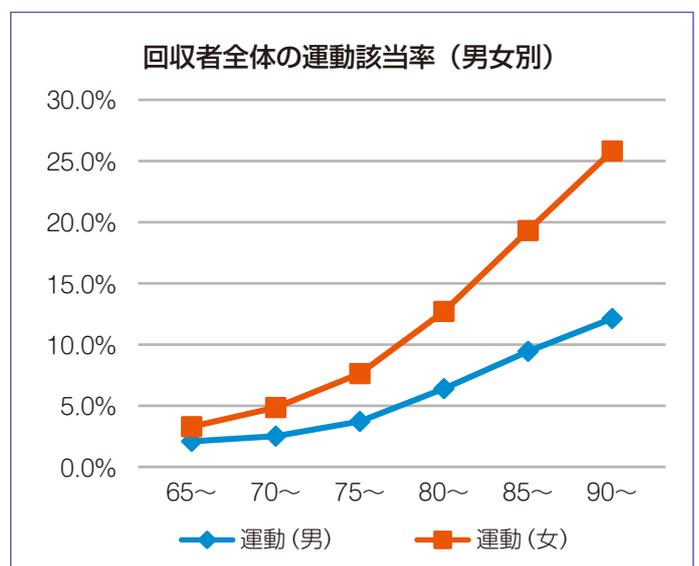
75歳を越えると運動器機能の衰えが目立ってきます

男女別では運動器機能の低下に該当する割合が、男性9.5%に比べ女性が13.5%と高くなっています。

グラフを見ますと、加齢に伴う該当率は、男女共に75歳から急上昇しています。

特に、女性の該当率の上昇は、男性を大きく上回っています。

これらの結果から、男女差はあるものの、特に75歳から加齢と共に、運動器機能が衰えやすいことがわかります。



◆ これからの課題 …… みんなではじめましょう! 「介護予防!!」

◎ 脳の活性化、いきいきと暮らすための地域活動の場を

健康な脳を保つ秘訣は、「人に頼らない自立した生活」「適度な運動」「新しいことへの挑戦」「人付き合いを大切にする」などを、毎日の生活で心がけることです。

同時に、「社会（地域）との関わり」が非常に有効です。趣味やボランティアなど、自分に合った活動で積極的に地域に出るようにしましょう。

区では、26年度から「シニア健康応援隊メンバー養成講座」を定期開催して地域の介護予防リーダーを養成しており、今年度から卒業生による地域での活動がスタートしました。現在は第2期卒業生が活動の準備を進めています。（第1期卒業生の活動はP6～P7をご覧ください）

◎ 急速な足腰の衰えを予防するための地域ぐるみの活動を

急速な筋力の衰えを予防するためには、比較的若い年齢層から、効果的な運動を継続的に行う必要があります。介護予防の教室や高齢者センター・体育館などを積極的に利用して、運動習慣を身に付け、継続的に運動していきましょう。

区では、昨年度「めぐろ手ぬぐい体操」（P8を参照）を作成し、シニア健康応援隊の地域活動で実施するなど、身近な地域で継続的に運動できる場所を広げる取り組みを進めています。老人クラブ、町会・住区、お友達同士などで週1～2回集まって、気軽に運動が続けられる取り組みを区内に広げていくことを目標にしています。

◎ ^{こえん} 口腔機能向上、誤嚥性肺炎予防など早期からの普及啓発を

肺炎が死亡率の第3位に上昇し、お口の健康は体全体の健康に密接な関係があることが明らかになっています。比較的若い年代から気にはなっているものの、お口の機能や維持の方法について理解し、具体的に対応できている方は、まだまだ少ない状況です。

区でも、気軽に参加できる講演会や地域でのミニ講習会など、若い世代から広く普及啓発できる方法について引き続き検討し、実施していきます。



自主的・主体的に地域に広がる「介護予防」をめざして!

平成28年4月から、高齢者の介護予防と日常生活の自立を支援することを目的として、これまでの介護予防給付のサービスと介護予防事業を再編成した「介護予防・日常生活支援総合事業」が始まります。

この総合事業での介護予防のテーマは「地域づくり」です。より多くの高齢者が、自主的・主体的に地域に出て、身近な場所で、継続的・効果的な介護予防の取り組みに参加できるよう、様々な工夫が求められます。

地域ぐるみで取り組む介護予防をめざして、みなさんの参加とご協力をお願いします。

項	No.	設 問	回 答		該 当
①生活機能全般	1	バスや電車・自家用車で1人で外出していますか	はい	いいえ	設問1~20 で10項目以上 に該当
	2	外出して、日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ	
	3	預貯金の出し入れを1人でしていますか	はい	いいえ	
	4	友人の家を訪問していますか	はい	いいえ	
	5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ	
②運動	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ	3項目以上に 該当
	7	椅子に座った状態からなにもつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ	
	8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ	
	9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ	
	10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ	
③栄養	11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ	2項目に該当
	12	身長・体重・BMI*は18.5未満ですか	はい	いいえ	
④口腔	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ	2項目以上に 該当
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ	
	15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ	
⑤外出	16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ	設問16に該 当
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ	
⑥物忘れ	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい	いいえ	1項目以上に 該当
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ	
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ	
⑦気持ちの落ち込み	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ	2項目以上に 該当
	22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ	
	23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ	
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ	
	25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ	

※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長



「しっかり噛みくぐいで飲み込めるお口の話」

～ 肺炎予防・認知症予防にも効果的！～

平成 27 年 11 月 4 日 (水) 日本歯科大学教授 菊谷武先生をお迎えし、口腔機能低下予防をテーマに講演会を開催しました。当日は 100 名を超える方が参加しました。先生のお話は、身近な内容で、分かりやすく好評でした。



忘れてはならない口腔ケア

口は食べ物の入り口で、常に栄養豊富な場所です。また、唾液で濡れて、一定の温度に保たれており、微生物にとっては快適な場所です。そのため、ひとたび口の動きが悪くなったり、口腔の清掃を怠ると、病原性の高い微生物の数が一気に増えます。これらの悪玉菌は、抵抗力が弱くなった時に、重大な病気を引き起こします。高齢者の肺炎がその一つです。

大切な口を守るためには口腔ケアが必要です。食後、口腔内に細菌が増えないように、きちんとゆすぐげるところで歯磨きをして、汚れを落としましょう。また、細菌は乾燥に弱いので、歯ブラシなどきちんと乾燥させます。入れ歯は、歯ブラシで汚れを落とすことが大切で、入れ歯をそのまま外して洗浄剤に漬けても消毒効果は期待できません。

口腔ケアは、肺炎の発症を 4 割減少させ、肺炎による死亡を 5 割減少させると言われています。また、適正な口腔ケアを継続することでインフルエンザにもかかりにくくなります。



歯周病は国民病

歯周病は、歯肉炎が進行し、歯茎や歯槽骨が壊されていく骨の病気で、進行すると歯を保存することが困難になります。成人(30～64 歳)の約 8 割が歯周病で、高齢者はもっと多く、まさに国民病といえます。歯周病菌は、炎症を起こした歯肉から全身にも影響を及ぼします。

歯周病の原因は、歯垢(プラーク)です。口の中の細菌が食事の時の糖を餌にして、食後 8 時間くらいで歯垢に変化し、さらに、歯垢は 2 日で歯石になります。歯垢は歯磨きで除去できますが、歯石はできません。まず、歯ブラシで歯垢を落とし、みがいた後によくうがいすることが必要です。それでもできてしまった歯石は除去のため(歯周病の発見も含め)定期的に受診しましょう。



くちはいのち、くちは生活

本来、食べることは人にとって最も楽しいことであるにもかかわらず、その一口が命がけであったり、食べるだけで精一杯だったりという場面もあります。死亡事故の推移をみると、現在では窒息が交通事故を上回っています。また、肺炎が死亡原因の 3 位になっていますが、高齢期の誤嚥もその大きな原因になっています。

うまく飲み込むには、食物を押し込むパワーと、タイミングが必要で、口の果たす役割は非常に重要です。年齢とともに、口の機能はどうしても低下していきませんが、口腔機能のトレーニングや食環境の整備(食べ物・食べ方・姿勢の工夫)を心がけましょう。



シニアのシニアに

シニア健康応援隊活動中!!

26年度から、地域で介護予防を広めていく介護予防リーダーの養成を目的として「シニア健康応援隊メンバー養成講座」がスタートしました。

26年度「シニア健康応援隊メンバー養成講座」卒業の第1期生は、27年5月より、現在「青葉台」と「清水町」の2か所の地域で、月1回活動しています。メンバー・参加者ともにいきいきと楽しい会となっています。

元気いちばん!



区営清水町アパート集会所で、月1回、第2火曜日、午後2時~3時に開催しています。5人の応援隊メンバーによる、「お口の体操」、「脳トレ」、「季節の唱歌・懐かしい歌の合唱」、「めぐろ手ぬぐい体操、リンパマッサージ」と工夫を凝らした内容です。

昼食後のんびりしたい時間ですが、集まった皆様は、笑いあり、涙ありで、「来てよかった!」とさせていただきます。

メンバーもその声、笑顔に励まされ、「またお待ちしております～」と笑顔でお見送りの「元気いちばん!」です。

是非、いらしてください



よる シニアのための



27年度も第2期の養成講座を、10月から12月の期間に週1回・計6回にわたり実施し、28人が受講しました。受講生28人中、26人に修了証書が授与されました。現在、4月からの活動スタートに向け、話し合いや準備を進めています。

養成講座は、ボランティアの基本、普及啓発の基礎知識を習得するための講義と、今年度は特に、「楽しく運動を習慣化」するために、**週1回の教室開催**を目指し、「めぐろ手ぬぐい体操」の習得を目標に繰り返し演習しました。

おきらく会

区営青葉台1丁目のアパート集会所で、月1回、第1木曜日、午前10時～11時30分に開催しています。7人の応援隊メンバーによる、「お口の体操」、「合唱」、「めぐろ手ぬぐい体操」、「脳トレゲーム」などの他、この会のメインとなる「阿波踊り体操」を踊り、あっという間に



予定の1時間半が終わってしまいます。

“参加者とメンバーと一緒に楽しいひと時を過ごしましょう!”の「おきらく会」です。

皆さまのご参加お待ちしております!

★シニア健康応援隊メンバー養成講座の目的★

1. 高齢者の介護予防・健康づくりの技術を身に付け、自らの健康づくりに役立てる。
2. 介護予防事業の担い手として、身近な地域で介護予防の重要性を伝え、介護予防・健康づくりへの取り組みや支援に主体的になって活動できる人材を育成する。

目黒区では、健康運動指導士・高尾都茂子先生考案、三宿病院の理学療法士・田村龍太郎先生監修で作成された「めぐろ手ぬぐい体操」の普及を目指し、シニア健康応援隊メンバーの指導に役立つよう、「指導者用めぐろ手ぬぐい体操」の小冊子を作りました。シニア健康応援隊メンバーの活動を中心に「めぐろ手ぬぐい体操」を広めていきたいと考えています。

めぐろ手ぬぐい体操作成しました！



5 腕・肩甲骨・体幹の運動
両手を伸ばし、手ぬぐいがタテ・ヨコ、タテ・ヨコになるようにまわす。2回

—使用する筋肉とその動き—
① 上腕二頭筋：肘を曲げる。
② 上腕三頭筋：肘をのぼす。 *両筋が同時にはたらくと肘を固定する。

—呼吸方法—
・腕を左・右へたおす：ゆっくりと吐き出す
・腕をまっすぐに戻す：大きく吸い込む

9 背中と腰の運動 ②
舟をこぐように下から前を通り胸の前へ動かす。まっすぐに伸ばした腕を胸に引きつける。4回

—使用する筋肉とその動き—
① 脊柱起立筋：背筋をまっすぐに伸ばす。
② 大臀筋：背中から腰をまっすぐに伸ばす。足を後ろ側へ持ち上げる。
③ 上腕二頭筋：ひじを曲げる。 ④ 上腕三頭筋：肘をのぼす。
⑤ 三角筋：腕を前・内側へ持ち上げて固定する。胸板を作り、深呼吸を助ける。

—呼吸方法—
・腕を下に伸ばし、からだを前へたおす：ゆっくりと吐き出す
・まっすぐに伸ばした腕を胸に引きつける：大きく吸い込む

12 胸と腕の運動
手ぬぐいのひしを持ち、頭の上にあげる。肘を曲げて頭の後ろへ両手を頭の上で伸ばす。肘を曲げて顔の前から首のあたりへ。4回

—使用する筋肉とその動き—
① 僧帽筋：首から肩にかけての筋肉で、首を支える。また、首をいろいろな方向へ動かす。
② 三角筋：腕を前・横・後ろへと持ち上げる。
③ 上腕三頭筋：肘をのぼす。

—呼吸方法—
・腕を持ち上げる：ゆっくりと吐き出す
・腕をおろす：大きく吸い込む

編集後記 介護予防で健康長寿「幸齢者」にないましょう…

25年度文科省の「体力・運動能力調査」の結果、『高齢者（65～79歳）の体力はどんどん向上しており、体力の若返りが顕著である（70代は15年前より5歳若い）。』とありました。さらに、26年度の同調査で、高齢者について合計点は、65～69歳男子、70～74歳の女子、75～79歳の男女で過去最高と発表されました。介護予防事業が導入されて10年です。始めたその日から効果が出るのが介護予防です。

15年後にもっと若返るためにも、皆様ぜひ早くから介護予防に取り組んでください。

編集
発行



平成28年3月 目黒区介護予防通信
目黒区健康福祉部介護保険課介護予防係

〒153-8573 目黒区上目黒2-19-15

TEL 5722-9608

