

# 暮らせるように!

## 自分らしい生活を続けるためにも

仲間と温泉に行きたい♪

孫の結婚式に参加したい!

自分で買い物に行きたい!

趣味の講座に参加したい♪

畑仕事を続けたい!

## 何もしないと筋力低下が進みます

**筋力**は30歳代をピークとして徐々に低下していきます。80歳代になると30歳代の筋力の約30~40%が低下するとされています。特に、おなか、太ももの前、背中、お尻、ふくらはぎが筋力低下を起こしやすいとされています。

**筋力**が低下すると、寝返る、立つ、歩く、階段を昇降するといった日常生活の基本活動がしづらくなります。高齢者の方に多いひざ痛・腰痛・肩の痛みもこれらの筋力低下が原因の1つです。

これらの痛みは身近な症状ですが、油断は禁物です。筋力が衰えてくると、心身全体の機能が低下し、そのために起こる転倒などが原因で介護が必要な状態になる可能性が高いからです。

# 地域包括支援センターが「あなたの介護予防」をサポートします。

各市町に設置されている「地域包括支援センター」は、いつまでも元気に楽しく、住み慣れた地域で生きがいを感じながら暮らしていくお手伝いをしています。



地域包括支援センターでは、さまざまな専門家や専門機関と連携しながら、地域で暮らす皆さんひとりひとりの暮らしをサポートしています。また、「体力をつける」「口と歯の健康を守る」「健康的に食べる」ことなどを目的に、地域で行われている介護予防のサービスや個別指導などを紹介しています。

センターへのご連絡はこちら

# 体を動かし元気で はっらっ

## 最近、こんなことはありませんか?

坂道や階段の上り下りがしんどい

腰が痛くて長く座っているのがつらい

ひざが痛くて座ったり立ったりがおっくう

洗濯物を干したりふとんの上げ下ろしがしんどい

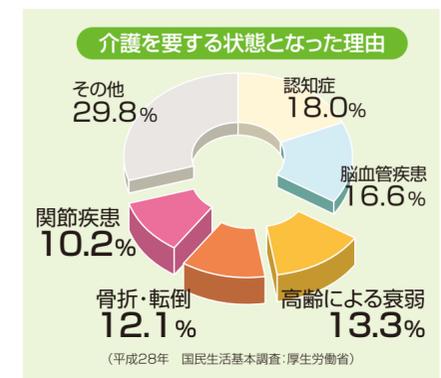
足がもつれたり何も無いのにつまずいたりしてちょっと危ない

「おっくうだから」「もう年だから」と体を動かさないようになっていませんか。体を動かす機会が少ないと、体力や筋力が低下し、転びやすくなったり、転んで骨折することもあります。今から少しずつでも運動を続けることで、介護が必要になる状態を予防し、いきいきと自立した生活を送ることができます。体を動かし「元気で はっらっ」を目指し取り組んでみてください!

# いつまでも元気に

## 介護が必要となる原因は?

介護が必要となる原因は脳血管疾患だけではなくありません。「高齢による衰弱」「関節疾患」「骨折・転倒」によるものが上位を占めています。



「高齢による衰弱」「関節疾患」「骨折・転倒」、これらは加齢に伴う生活機能の機能低下に関連するものです。**積極的に体を動かすなど生活機能の低下を予防することが大切です。**また、体を動かすことは認知症の予防にも効果があるとされています。



## 高齢期にこそ運動が大切!!

高齢になると、若いときより活動量が減り、外出もおっくうになりがちです。それがさらなる運動器の機能低下を招きます。そんな悪循環をなくすため、高齢期にこそ運動が大切なのです!

