

# こんにちは 保健師です

健康福祉課 国保・介護グループ（地域包括支援センター）保健師の白石です。

平成19年に入職しました安平町出身の保健師です。家族三世代に亘り安平町で過ごしてきました。最初は地元で働くことへの期待と緊張がありました。最初は訪問等で温かく迎えていただき、私の祖父母との思い出話などを聞く中で、時を重ね歳を重ね、人や町の歴史が作られていくことを知り、この町に帰ってこられたことを今は嬉しく思っています。これからも、この町で保健師として元気に頑張りたいと思いますので、よろしくお願ひします。

白石保健師

今回は年を重ねても元気に過ごすことを目標とした介護予防のお話をします。

安平町内における「要介護認定率」は？

65歳以上の人に占める要介護・要支援認定者数の割合を「要介護認定率」と言います。

安平町の平成24年度65歳以上の人口2,707人のうち、要介護・要支援の認定を受けている65歳以上の方は506名、全体の18.7%が認定されていることになり、全国16.9%、全道17.7%と比較すると、やや高い認定率となっております。

要介護認定者の原因疾患は？

左表は、要介護認定の原因疾患についてまとめたものですが、原因疾患で最も多いのが脳血管疾患、次に認知症、運動器系の順になっているのがわかります。

分類	小分類	人数	合計(人)	割合(%)
脳血管疾患	脳梗塞・脳梗塞後遺症	62	91	17.8
	脳出血・脳出血後遺症	13		
	その他	16		
認知症	アルツハイマー型	47	89	17.4
	脳血管性	8		
	分類なし	34		
運動器系	膝	32	87	17
	骨折	18		
	骨粗鬆症	16		
	腰	13		
	その他	8		
高血圧		67	67	13.1
心疾患		21	21	4.1
その他	がん、パーキンソン病、 気管支喘息等	157	157	30.6
計			512	100

運動器系疾患の第1位は『膝』

表をみてもわかるように、膝にしようがいのある方が多く、そのほとんどが「変形性膝関節症」となっていました。要介護認定の認定調査の時にお話をさせていただくと、

畑作業など生活や家族のために自分の体を酷使して汗を流してきた方の多くが膝や腰を痛めていることがわかりました。そのようにして築いてきた自分の年輪・歴史を大切にしながら、これからは膝や体にやさしい生活を送っていたきたいと思えます。

一生歩き続けるために  
関節を守ろう

何より関節を柔らかくし筋肉をつけることが大切です。痛みが出る前になんとか予防したいですね。

筋肉をつけるためにどんな運動をしたらよいの？

16ページに9月からの介護予防教室「足腰しゃんしゃん教室」のご案内を掲載しています。体力・筋力作りの教室で転倒予防や体力測定、足裏の血流を良くしたり、指をしっかりと使って歩くための足指ほぐし等の足のお手入れも行っています。

- 関節の負担を減らす生活
- ①適切な体重維持に努める
  - ②自分の足に合った靴を履く
  - ③できるだけ洋式の生活にする
  - ④冷やさない
  - ⑤関節周囲の血行を改善し、筋肉をほぐす

痛みが強いときの注意

- ①正座を避ける
- ②長時間の歩行や激しい運動を避ける
- ③重い荷物を持たないようにする
- ④杖やカートを活用する
- ⑤痛みを和らげる装具（サポーター）を活用する

安平町に来てから70年、この町で歴史を刻んできた私の祖母も最期まで願っていたことは自分の足で歩くことでした。9月からの足腰しゃんしゃん教室もたくさんの方と一緒に体作りができることを楽しみにしていますので、ぜひご参加ください。

（申込み 健康福祉課国保・介護グループ ☎254555）