

# こんにちは 保健師です

(文・寺井彩奈保健師)

4、5月の広報に引き続き、「地域包括支援センター」の保健師から介護保険に関するお話をします。

## 介護認定と新規申請の 主な疾患名

平成28年度に、介護認定を新たに受けた方は118人います。そのうち、認定を受ける原因となった主な疾患名で多いものは、次のとおりとなっています。

順位	疾患名	人数 (割合)
1位	認知症	20人 (16.9%)
2位	悪性新生物(がん)	17人 (14.4%)
3位	高血圧	12人 (10.1%)

第1位の認知症については、広報あびら4、5月号の「こんにちは保健師です」でも詳しく説明していますので、今回は上位になくとも認定を受けるきっかけに多く見られる「腰・膝の痛み」に注目してみましょう。

## 腰・膝の痛み

痛みの原因は病気による場合もありますが、日々の生活の中で、気づかないうちに体を痛めてしまっていることもあります。

例えば床にあるものを拾うとき、どんな体勢で行っているでしょうか。つい面倒膝を伸ばし腰を曲げて拾ってはいませんか？

普段の何気ない動作でも繰り返すたびに体に負担がかかり、それを補うため他の部分も痛めてしまうという悪循環に陥る可能性があります。回数が増えたり重いものを持ち上げるときはなおさらです。体の痛みを予防し、より楽に動作ができるように普段の生活を振り返ってみましょう。

体の無理な負担を減らす体勢のポイントとは図のとおりです。

(出典 日本財団図書館「交通バリアフリー介助マニュアル報告書」)

## 体を無理なく動かすためには

体の無理な負担を減らすポイントは、骨や関節ではなく筋肉を使うことです。

関節を曲げることで、1箇所筋力だけではなく、大きな筋肉と付随する筋肉群を同時に使うことができます。そうすると、力が分散され、1点にかかる負担が小さくなるため、疲労が少なく動作ができます。

これは、他の動作にも応用することができます。例えば「掃除機をかけるときに足を1歩踏み出し膝を曲げる」、「台所での立ち仕事

用することができると、例え「掃除機をかける」ときに足を1歩踏み出し膝を曲げる」、「台所での立ち仕事



で電話帳等の雑誌に片足を乗せながら行う」などをすると、腰の負担を軽減することができます。

また、自宅で介護をしている方は、相手の体を支えるときにこの姿勢を使うことができると、自分の体を守ることに繋がります。

既に体が痛むという方は、無理な姿勢にならないよう、物の置き場所や高さを工夫することも有効です。

体を守り、イキイキとした生活を送るためにも、暖かくなるこれからの時期に適切な運動を心がけ、しっかり体を支えられるだけの筋力を維持し、元気に過ごしましょう。

介護や健康に関することなど、気になることがあればご相談ください。

## 問合せ

安平町地域包括支援センター (追分庁舎)

☎ 25 4 5 5 5  
地域包括早来相談センター (早来庁舎)  
☎ 22 2 9 4 4