



# 介護保険ガイド

● 介護保険広報シリーズ④●  
元気な暮らしのために

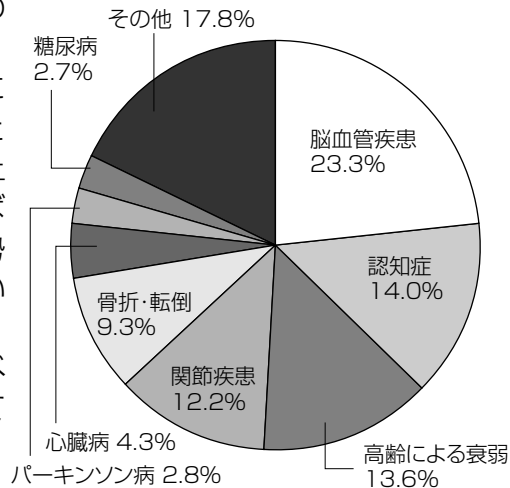
「介護予防」とは、寝たきりなどの介護が必要な状態にならないように、心身の衰えを予防・改善しようという取り組みです。介護が必要になる原因には、脳卒中など生活習慣病のほかに、高齢による衰弱や転倒・骨折、認知症などがあります。

これらは「老年症候群」とよばれる老化現象です。加齢による老化は避けられませんが、そのスピードは遅らせることができます。また、衰弱した生活機能を元に戻したり、向上させたりすることも可能です。心身の機能は、使わなければ低下するばかり。日々の生活を活発にしていく積極的な姿勢こそが介護予防であり、自立した長寿生活へとつながっていくのです。

では、日々の生活を活発にしていくうえで、気をつけるべきことのひとつ、「ひざの痛みや腰痛」を防ぐ生活を考えてみましょう。

## 高齢者の介護が必要になった原因

厚生労働省「国民生活基礎調査」平成19年より



**Q なぜ、「ひざの痛みや腰痛」に気をつけるの？**  
多くの高齢者が、ひざや腰の痛みを抱えています。症状が悪化すると、関節疾患や転倒・骨折につながり、全身の生活機能の低下を招きかねません。

## ☆☆☆ひざ・腰への負担を減らす日常生活のヒント☆☆☆

### ◆ トイレ

ひざや腰への負担が少ない洋式トイレを使いましょう。和式トイレにかぶせて使う簡易式の腰掛け便座もあります。

### ◆ 荷物を持つときは

荷物を片方の手で持ち続けると、からだの重心が偏り、ひざや腰に負担がかかります。両手に分けたり、ときどき持ち替えたりしましょう。

### ◆ 食卓や寝室

座卓に正座よりもテーブルにイス、布団よりもベッドの方が、移動などの動作での負担が少なくてすみます。

### ◆ 重い荷物を持ち上げる・おろすときは

ひざを曲げ、腰を落としてから、慎重に動作を行いましょう。ひざをのばしたまま、上体だけで動作を行うと腰に負担がかかりますので危険です。

ひざや腰の痛みは、要介護状態になる要因のひとつです。痛みによって「動けない・動かない」状態が続くことで、それが全身の生活機能低下につながります。痛みの急性期には安静が必要ですが、それを過ぎたら、体操などでからだを動かして、筋肉を丈夫にすることも必要です。無理は禁物ですが、過度の安静も逆効果なのです。ひざや腰に負担をかけないで、活動的な生活を送れるよう心がけましょう。



元気な暮らしは毎日の介護予防から ～からだを動かそう1♪2♪3♪～

【お問い合わせ】本庁健康福祉課 介護保険係 ☎43-2116(直通)