

特集

# 生き生きとした

# シニアライフ



「年をとったら、心身の機能が低下するのは仕方がないこと…」  
 なんて思っていますか？  
 何歳になっても自分らしく暮らしていきたいですね。  
 今回は、生き生きとしたシニアライフを送る秘訣をご紹介します。

## 現状を知る

高齢社会を迎え、いつまでも元気に暮らすことは私たちの課題になっていきます。富士市の現状はどうなのでしょう。

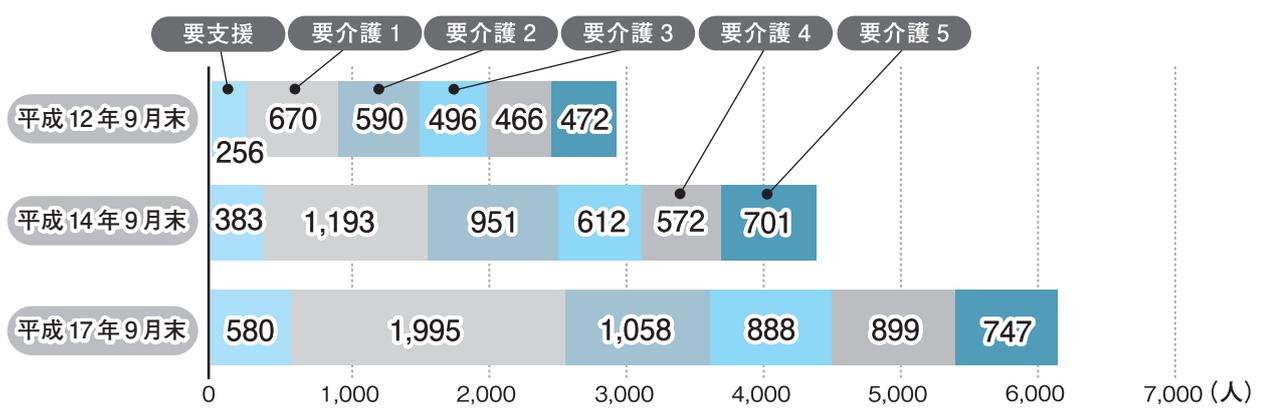
6人に1人が65歳以上の高齢者です

平成18年5月1日現在、富士市の人口は約24万3500人。このうち、65歳以上の人口は約4万4000人で、高齢化率は18・02%です。  
 3年後には、5人に1人が65歳以上の高齢者になると予測されています。

「要介護予備軍」がふえています

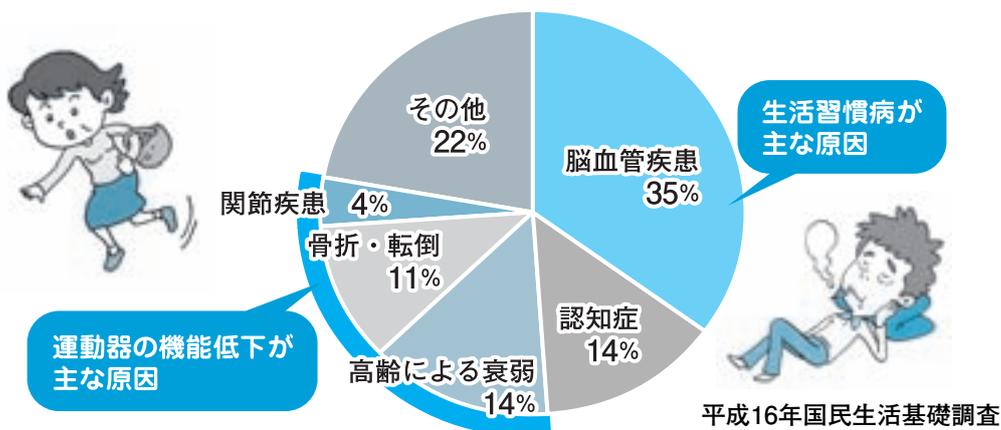
平成12年に介護保険制度が始まってから、平成17年までの5年間で、要介護者数は2倍近くに増加しています。その中でも比較的状态の軽い「要支援」「要介護1」の人が特にふえています。  
 また、介護状態が軽度の人たちは、閉じこもりや下肢機能の低下などが要介護の原因になっていることが最近わかってきました。

### 富士市の要介護者数





## 65歳以上の要介護状態の原因



## 生活を見直す

あなたは、今どのような生活を送っていますか。生き生きとしたシニアライフを送れるかどうかは、今のあなたの生活にかかっています。

要介護状態になる原因は、脳血管疾患が1位

高齢期に介護が必要な状態になるのは、「病氣」と「老化」という2つの大きな要因があります。

平成16年に全国で行われた国民生活基礎調査によると、65歳以上の要介護状態となる原因の35%を、脳血管疾患（脳卒中など）が占めています。次に、認知症と高齢による衰弱が14%となっています。

「自分はまだ関係ない」なんて、言ってはいただけません

脳血管疾患は、主に高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病によって引き起こされるとされています。

生活習慣病は、ある日突然病気になるというものではありません。病気の兆しは、中高年になる前から認められるものもあります。

生活習慣病の原因には、毎日の食事・ストレス・運動不足・喫煙・飲酒などが挙げられます。いつまでも健康でいられるために、今のうちから自分の生活習慣をもう一度見直してみませんか。

認知症は予防することが可能な病気です

認知症とは、一たん発達した知能が、脳や体の病氣によって低下し、ふだんの生活に支障を来す状態をいいます。残念ながら、認知症を治す方法はまだ見つかっていません。しかし、近年の研究から、生活習慣を変えることによって、認知症の発症をおくらせる可能性があることがわかってきました。また、早期発見や早期治療で進行をおくらせることができます。「認知症かもしれない」と思ったら、早目に専門機関へ相談することが大切です。

足腰を鍛えることが大切です

要介護状態になる原因の約3割は、高齢による衰弱や骨折・転倒、関節疾患など、運動器の機能低下に関係するものです。

これまで、足腰を中心とした運動器の機能低下は、「年だから仕方ないこと」とされてきました。しかし、実はこれらの多くは、使わないことによって体がなまってしまいう現象だとわかってきました。高齢でも、活発に体を使うことで運動器の機能を向上させることができます。

# みんなので実践

今からでも遅くありません。今回は、生き生きとした生活を送るために、1「運動」、2「食べること」、3「脳の活性化」の3つを紹介します。

何かあつてから考えるのではなく、今から健康を心がけたいですね。

さあ、きょうからできることを始めましょう！

## 1 運動



毎朝、グラウンドゴルフを行っている  
内山 巖さん (本市場)

健康のためにグラウンドゴルフを始めました

私は、毎朝、近くの公園でグラウンドゴルフをしています。

退職後15年間くらいは毎日歩いていましたが、家を建てかえるため、別の土地に仮住まいをしたことからやめてしまいました。それ以降は、しばらく運動していませんでした。いったんやめてしまうと、また始めるのはなかなか難しいですね。

しかし5年前、健康のために何かしようと、町内の仲間でグラウンドゴルフクラブをつくりました。今では日課になっているので、雨の日が続くと体を動かしたくて、何だかうずうずしてしまいます。健康のためにもなりますが、仲間とわいわいできるのもよいですね。いつも笑いが絶えないという点も、健康の秘訣だと思います。

これからも体力が続く限り、続けていきたいですね。

## 3 脳の活性化



- ★日常生活で社会参加や趣味に積極的に取り組みましょう。
- ★散歩や体操などの有酸素運動を行うと、脳の血流が増して活発に脳が動きます。
- ★バランスのよい食事をとりましょう。サバやイワシ、サンマなどの青魚に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）などは、脳の神経伝達をよくしたり、脳の血流をよくしたりします。
- ★体験したことを思い出す機会をふやしましょう（きのうの夕食は何を食べたか？など）。
- ★家族以外の人と話をする機会をつくりましょう。



キャラバンメイトの  
館林 芳子さん (今泉・左)  
石丸 恵美子さん (広見本町)

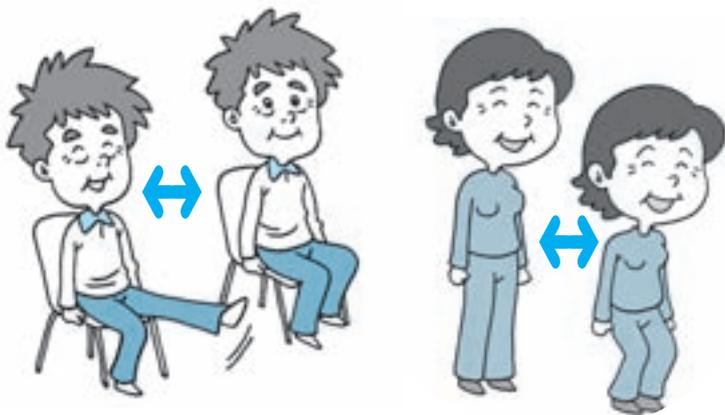
認知症を正しく理解してもらうために活動しています

私たちキャラバンメイトは、認知症のことを皆さんに正しく理解してもらうために、地域で啓発活動を行っています。「認知症になったら、その人は何もわからない」と思われがちですが、そのようなことはありません。

認知症は病気です。環境や周りの人の対応によって、症状を和らげたり、進行を抑えることができます。

現在、国内の認知症患者は約169万人で、20年後には2倍になると言われています。最近では、若年性認知症といって、高齢でなくても発症する人がふえています。最近の出来事が思い出せなかったり、今までできたことができなくなったり、同じ質問を何回もしたりするなど、「何かおかしいな」と思ったら、一人で悩まないですぐに相談してほしいです。たくさんの人と話をするなど、楽しみを持って生活してほしいと思います。

筋力を使う、ひざの曲げ伸ばし運動



ウォーキングや散歩は、心肺機能の向上に大きな効果があります。しかし、使う筋力は最大筋力の20〜30%です。それだけでは筋力の維持はできても向上はしません。

筋力を向上させるためには、筋肉に一定の負担をかける運動が効果的です。

筋力を使う運動（ひざの曲げ伸ばしなど）とウォーキングを両方あわせて行いましょう。

- ★食事は1日3回バランスよくとり、絶対に抜かないようにしましょう。
- ★主食（ごはん、パン、麺）と主菜（魚、肉、卵、大豆製品）を毎日食べましょう。
- ★食欲がないときには、無理して食べずに、好きなものを食べたいときに食べましょう。
- ★脱水を予防するため、水分を十分とりましょう。
- ★1か月に1回、体重をはかりましょう。
- ★食ベにくくなったたら、歯科医師に相談しましょう。

食べること



何でも満遍なく、3食きちんと食べています

昨年、市の「よい歯コンクール」で優秀賞をいただきました。私の歯が丈夫なのは、何でも満遍なく、3食きちんとよく食べているからだと思います。子どもは、娘が栄養バランスを考えて食事をつくってくれるので、ありがたいと思っています。

家には畑があり、野菜を栽培しています。家族で食べる分だけですが、少しずついろいろな種類をつくっています。とれたての新鮮な野菜を食べていることも、健康の秘訣かもしれません。

健康であれば、自分の好きなことが自由にできるので楽しいし、うれしいですね。今のうちに、健康な生活が続くように気を配っていききたいと思っています。



85歳で28本の歯を持ち、  
昨年の「よい歯コンクール」で優秀賞を受賞した  
大橋 正吾さん  
(天間)

介護予防のことは…

ことし4月、フィランセ内に「富士市高齢者地域包括支援センター」ができました。住みなれた地域でその人らしい生活を送れるように、高齢者を支えていくための拠点となる機関で、介護予防事業にも取り組みます。

介護予防事業とは…

市ではことしから、基本健康診査とあわせて、65歳以上の人を対象に、介護予防検査を実施しています。

検査の結果をもとに、地域包括支援センターから生活機能が低下していると判断された人へ、介護予防事業に参加していただくよう連絡します。

介護予防事業として、運動器や口腔の機能向上、栄養改善、閉じこもり・認知症・うつ病の予防や支援などを行っていきます。

また、すべての高齢者を対象にした介護予防に関する講座なども計画していきます。積極的に参加しましょう。

介護予防に関する

問い合わせ

富士市高齢者介護支援室

(富士市高齢者地域包括支援センター)

フィランセ東館2階

☎ (66) 3405

FAX (66) 3745