

# 健康で活動的な85歳をめざして

## 転倒予防で寝たきりを防ごう

### 急速に進む高齢化

今や世界有数の長寿国となった我が国では、人口構造の高齢化が急速に進み、高齢者の介護を取り巻く問題は高齢社会の課題であるとともに、一人ひとりにとって老後の大きな不安要因となっています。

長門市でも高齢化率（65歳以上の人口の割合）は平成17年時点で30%を超え、今後も高齢化率は上昇していくことが見込まれています。

### 平均寿命を延ばす時代から

#### 健康寿命を延ばす時代へ

「人生50年」といわれていた数十年前には「いかに長く生きるか」ということが大きな課題でした。その後の急速な経済成長や食糧事情の変化により、日本の平均寿命は著しく伸び、現在では「人生80年時代」といわれるまでの世界一の長寿国になっています。

この間、疾病構造も感染症から生活習慣病へと大きく変化し、中でも「悪性新生物（がん）」、「心疾患」、「脳血管疾患」の三大疾病が全死因の6割以上を占めるまでになりました。これら生活習慣病の中には後遺症等が重いものも多く、身体機能の著しい低下や寝たきり、認知症（痴呆）等に至る場合もあります。

### 健康寿命を延ばそう

#### 健康寿命を延ばそう

「健康寿命」とは、私たち一人ひとりが生きていく中で「元気で活動的に暮らすことができる長さ」のことをいいます。

現在では、単に寿命の延伸だけでなく、この「健康寿命」をいかに延ばすかが大きな課題であり、生活習

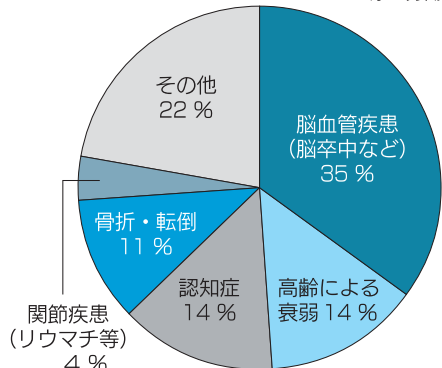
慣病の予防が大きな鍵となっています。そのためには、食生活や運動習慣などの生活習慣を改善することが大切です。

### 寝たきりにならないために

寝たきりになるおもな原因は、脳卒中などの「脳血管疾患」、「高齢による衰弱」、「認知症（痴呆）」、「骨折・転倒」となっており、これらを予防することが健康で明るく活力のある人生につながります。

### 寝たきりになった原因

〔平成16年度 国民生活基礎調査〕  
厚生労働省



を主催したり、「ころばん体操」をケーブルテレビで放送したりして、高齢者の健康寿命を延ばし、明るく活力のある高齢社会の実現をめざして取り組んでいます。



「ころばん体操」は、ほっちゃんテレビで放送中です  
8:30/12:30/16:30/20:30/0:30

### あなた自身の転倒危険度チェックリスト

- ①この1年間に転倒したことがある
- ②横断歩道を青信号で渡りきるできない
- ③1kmを続けて歩くことができない
- ④片足で立ったまま靴下を履くことができない
- ⑤ぬれたタオルをきつく絞ることができない
- ⑥この1年間に入院したことがある
- ⑦立ちくらみを経験することがある
- ⑧今までに脳卒中をおこしたことがある
- ⑨今までに糖尿病と言われたことがある
- ⑩睡眠薬、降圧剤、精神安定剤を服用している
- ⑪日常、サンダルやスリッパをよく使う
- ⑫新聞や人の顔が見えにくい
- ⑬人の会話などが聞き取りにくい
- ⑭家の中でつまずいたり、滑ったりする
- ⑮転倒が怖くて外出を控えることがある

### 家の中、外での転倒を防止する10カ条

外で気をつけたいこと	家の中で工夫したいこと
その1 服装は常に軽装で	その6 部屋、廊下などの人の通り道には物を置かない
その2 足のサイズにあった靴を選ぶ	その7 風呂場はマットを活用して滑り止め対策を徹底
その3 時間の余裕を持って外出	その8 トイレのポイントはめまい防止できれば洋式に
その4 雨天や夜間の外出は控える	その9 階段を昇り降りするときはスリッパを履かない
その5 玄関と外、歩道と車道などの段差に要注意	その10 子ども・ペットが転倒原因になることも

### 願いとは裏腹！でも安心、介護のご相談は高齢障害課に

長門市高齢障害課長 宮崎 節子

「自分は元気で活動的な85歳が迎えられ」と願っていても、先のことは誰にもわかりません。だからといって、見えない先のことを不安がっていてもどうにもなりません。今ある生活を大切に楽しく過ごしましょう。

今まさに、高齢新人類という言葉も見受けられる時代です。「食べたいものが食べられる」生活、「行きたいところに自由に行ける」生活、「自分のしたいことが自分でできる」生活に積極的に取り組みましょう。

体力・筋力の保持、生活習慣病の予防、「寝たきりと認知症にはならない」と気を入れて頑張ってきたのに、いつの日か転びやすくなった、記憶力が衰え「自分は大丈夫だ」と思っているも日々が不安で、ついに家族や友人など周囲との関係もうまくいかなくなる、そしてますます不安が増強していく…。

長門市では今年4月、高齢障害課の中に地域包括支援センターを整備する予定です。このセンターは高齢者やその家族のいざというときの駆け込み窓口です。高齢者の身体、生活の状態が変化して介護が必要となり、在宅から医療機関や各種施設等を利用しなければならなくなったとき、それらすべてを包括的に支援する体制です。

たとえ障害があっても地域の中で暮らし、自分の生活は自分で決定し選択する。そのための必要な支援は惜しまない専門職（主任ケアマネージャー・保健師・社会福祉士）がご相談に応じます。

さあ！あなたも意欲を持って、自分らしい活動的な高齢期を創り上げましょう。

● 問い合わせ 高齢障害課 介護保険室  
☎ 23 - 1159



高齢障害課 宮崎 節子 課長 (保健師)

# 「ころばん体操」



①リズムをとりながらかかと上げ  
②その場で足踏み  
③振り上げた手と足は直角にし、振り下ろした手と軸足はまっすぐにしその場で大きく足踏み  
④片足を一歩踏みだしながら両手を広げ、出した足を戻すときに頭の上で手をたたき後も同様



⑤左足を一歩横に踏みだし、右足を交差させ、さらに左足を踏み出す。左足はそのまま体を右に回転させながら同時に右足をかかとからおろし、手をたたき  
⑥両手を大きく振りながら息をはき、腰を落とし両ひざを曲げる。息を吸いながら左ひざに体重を移動し、右手を伸ばす  
⑦大きく深呼吸する

# で転倒予防

長門市ころばん体操  
ほっちゃテレビで大好評放送中  
放送時間・毎日/8:30~12:30~  
16:30~20:30~/0:30~  
油谷地区では総合支所・保健福祉センター  
でご覧いただけます



①両手を組んで前につきだし背中を丸める。次にその手を外側に向けて伸ばしそのまま頭上へ  
②大きく足踏みしながらお尻でイチ、二、サン、シと下がる。次に前にイチ、二、サン、シと進む  
③片方のひざを伸ばし、そのまま足首を曲げ伸ばしする。反対も同様。次に両ひざを同時に持ち上げる



④片方の手を腰に、片方の手は体重移動する方に横に伸ばし、体重(重心)を移動させる。反対も同様  
⑤両手を横に直角に上げ、そこから上体だけを後にひねり、体側から腰にかけて伸ばす。  
⑥片方の足を1歩踏みだし、手でひざを押しながらお尻を少し浮かせる。反対も同様

## さんぽ

作詞 中川李枝子  
作曲 久石 譲

- ① (前奏)
- ② 歩こう歩こう わたしは元気
- ③ 歩こう歩こう わたしは元気
- ④ 歩くの大好き どんどん行こう
- ⑤ みつばち ぶんぶん はなばたけ ひなたにトカゲ
- ⑥ バッタが飛んで 曲がり道
- ⑦ 探険しよう 林の奥まで
- ⑧ 友達たくさん うれしな
- ⑨ 友達たくさん うれしな
- ⑩ 友達たくさん うれしな

JASRAC #06001978-001

## カントリー・ロード

原曲 (TAKE ME HOME COUNTRY ROADS)  
Words & Music by Bill Danoff, Taffy Nivert & John Denver

- ① カントリー・ロード この道 ずっとゆけば
- ② この街に つづいてる 気がする カントリーロード
- ③ ひとりぼっち おそれずに 生きよう 夢みてた
- ④ さみしさを 押し込めて 強い自分を 守ってこい
- ⑤ カントリー・ロード この道 ずっとゆけば
- ⑥ この街に つづいてる 気がする カントリーロード
- ⑦ 歩き疲れた たすむと 丘をまく 坂の道
- ⑧ そんな僕を 叱っている カントリー・ロード
- ⑨ この道 ずっとゆけば
- ⑩ この街に つづいてる 気がする カントリーロード
- ⑪ 浮かんできた 故郷の街
- ⑫ どんな挫折 そうだたって 決して 涙は見せないで
- ⑬ (間奏)
- ⑭ どんな挫折 そうだたって 決して 涙は見せないで
- ⑮ 心なしか
- ⑯ 歩調が早くなつてい
- ⑰ 思い出 消すため
- ⑱ カントリー・ロード
- ⑲ この道 ずっとゆけば
- ⑳ この街に つづいてる 気がする カントリーロード
- ㉑ カントリー・ロード
- ㉒ 明日は いつもの僕を 帰りたい 帰れない
- ㉓ さよなら カントリーロード

©1971 CHERRY LANE MUSIC PUBLISHING CO., INC. and DREAMWORKS SONGS All Rights Reserved. The rights for Japan assigned to JFLPACIFIC MUSIC INC. JASRAC #06001978-001