

# いつまでも 自分らしく生きること!



「介護予防」ってご存知ですか？

65歳以上の高齢者のほとんどの方は、健康に暮らしています。

しかし、その一方で老化による心身機能の衰えが、確実に目立ってきていることも事実です。介護が必要な状態になるのは、全て病気が原因とは限りません。

老化によって筋肉・関節機能が弱り転倒し、骨折などによって身体を動かさないことにより、生活機能（日常生活を維持していくための心身の能力）を低下させる要因となるといった悪循環を招き、やがて要介護状態に陥ることが少なくありません。

「介護予防」とは、病気を防ぐだけでなく「老化のサイン」を見逃さず、早い段階で改

善していくことです。

年を取ってからでも、筋力や関節、口の機能などは鍛えることで向上します。

運動することで、心臓や脳の神経などを良い状態に保つことが、結果として“自分らしい生活の確立と自己実現”が可能となります。

根室市では介護予防が必要と評価された方に「運動器機能向上」と「口腔機能向上」のプログラムを用意しています。「おたっしゃ度チェック表」で、ご自身の生活機能の状態を確認し、介護予防が必要と評価された方は、楽しみながら機能向上に取り組むことができる「おたっしゃ教室」に参加しましょう。

## 特定高齢者決定への流れ

- ① 要介護者・要支援者と認定されていない65歳以上の方を対象に、「おたっしゃ度チェック」を実施し、特定高齢者候補を選定。
- ② 特定高齢者候補者に“生活機能評価”の「生活機能チェック」と「生活機能検査」を実施し、医師が該当者を確認。
- ③ 特定高齢者となった方が、「おたっしゃ教室」へ参加。

### 「運動器機能向上プログラム」

実施事業所 勤医協 ねむろ医院  
実施内容 下肢の筋力アップを目的とした運動などの指導（週1回を3カ月間実施）。

### 「口腔機能向上プログラム」（平成20年10月中旬より実施予定）

実施事業所 根室市立厚床歯科診療所  
実施内容 飲み込みや噛む力などの、改善に向けた運動などの指導（月に1・2回を3カ月間実施）。

## インターネットで「おたっしゃ度チェック」

インターネットで「健康長寿ネット」を検索し、「介護予防のための生活機能チェック」から「おたっしゃ度チェック」ができます。記入したチェック表は、そこから根室市の担当へ送信されます。

## 「おたっしゃ度チェック表」「おたっしゃ教室」の問い合わせ先

根室市地域包括支援センター（市役所介護福祉課内）  
☎(23)6111 番内線 2181・2182

## 皆さんの参加を

「おたっしゃ教室」では、利用者の一人ひとりが「腰痛を治したい」「転ばないように歩きたい」と、目標をもったさまざまな種類の体操に取り組



勤医協ねむろ医院デイサービス「おたっしゃ教室」担当  
高橋 健一さん

り組んでいます。  
例えば、普段使っているタオルを用いて上半身を動かす「タオル体操」や「365歩のマーチ」のリズムにあわせて手や足を動かす「リズム体操」、ゴムチューブを使って運動する「セラバンド」などが好評で、利用者からは「気分転換になる」「身体の調子が良くなった」との、うれしい声も聞かれます。  
私たちと一緒に身体を動かして、楽しい時間を過ごしましょう。