

## 高齢者の総合相談窓口です

ち い き ほ う か つ し え ん

# 地域包括支援センターだより

白糠町役場 保健福祉部 介護福祉課 介護支援係

第 6 6 号

(白糠町地域包括支援センター) ☎ 2-2171 内線 527・528 (令和7年1月発行)

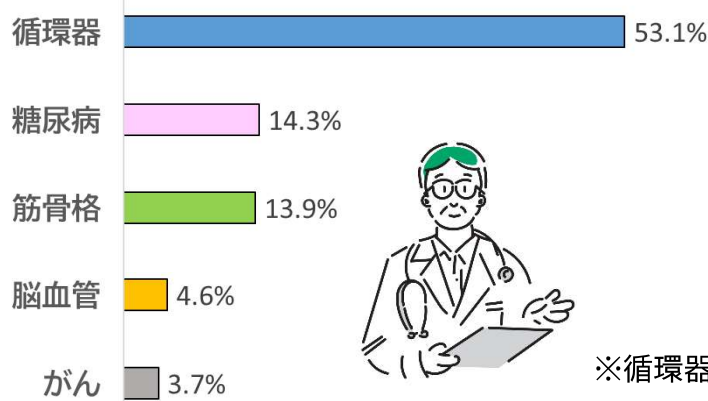
## アンケートの集計結果について②

4月下旬に実施した「日常生活の機能に係る調査」について、第65号で「生活機能の低下の恐れがある方の割合」をお伝えしました。今回は引き続き、アンケートを回答して頂いた方の「**疾病の傾向**」についてお知らせします！

### 全体の割合

### 地区別の割合

※複数の病気がある方は重複して集計しています。



|        | 白糖    | 西庶路   | 庶路    | 山間部   |
|--------|-------|-------|-------|-------|
| 循環器疾患  | 54.1% | 50.2% | 57.8% | 50.8% |
| 糖尿病    | 12.2% | 17.6% | 14.7% | 14.3% |
| 筋骨格系疾患 | 15.5% | 11.2% | 16.5% | 9.5%  |
| 脳血管疾患  | 4.1%  | 4.7%  | 4.6%  | 7.9%  |
| がん     | 3.5%  | 4.7%  | 2.8%  | 1.6%  |

※循環器疾患:心臓や血管などの病気(高血圧、心不全など)

筋骨格系疾患:骨や関節などの病気(骨折、腰痛など)

脳血管疾患:脳の血管などの病気(脳梗塞、くも膜下出血など)

アンケートを集計した結果、白糖町では「**循環器疾患**」が一番多いということが分かり、次いで「**糖尿病**」、「**筋骨格系疾患**」となりました。

どの病気も治療せずに放置しておくと、要介護状態に陥る可能性があります。例えば、心臓の病気が悪化すると体力も落ちるため、必然的に活動量も減少して筋肉も衰えていきます。そうなってしまうと、ベッドからの起き上がりや歩行に支障をきたすようになり、結果的に介護が必要になってしまいます…。

そのため、からだの調子が悪い場合は適切に受診することが大切です。治療中の病気がある方は自己判断で通院を中断しないことや、薬を適切に飲むことで病気の悪化を防ぎましょう。また、年に1回は健診を受けて自分の体の状態をしっかりと把握しましょう。

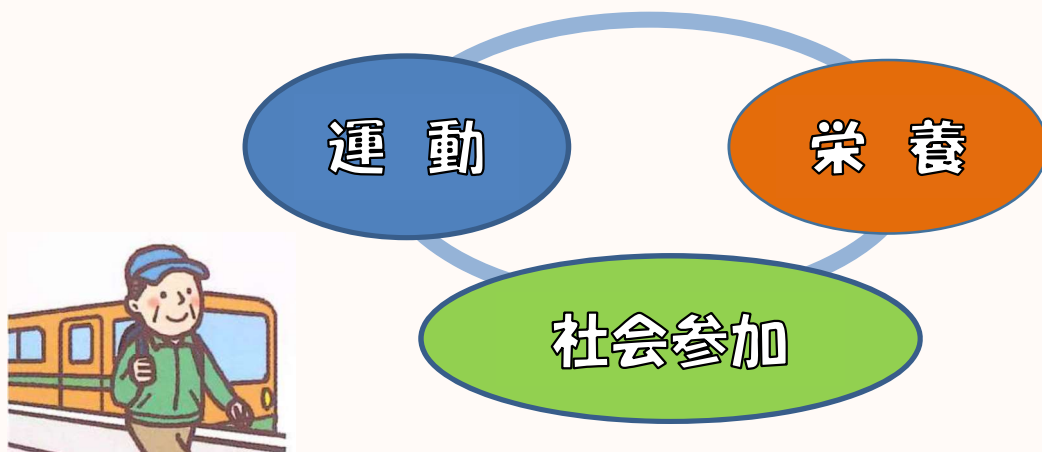
できるだけ健康な状態を維持し、元気に過ごす時間を増やすことが介護予防への重要な第一歩です！

# 社会参加でフレイル予防

外に出る機会が少なくなりがちな高齢期は、生活が不活発になることでフレイルの危険が高まります。

フレイルとは虚弱とも呼ばれ、加齢とともに心身の活力が低下し、元気な状態と介護が必要な状態の間の時期を言います。

**フレイルの予防には「運動」・「栄養」・「社会参加」の3つの柱が重要です。**



体操やウォーキング、ストレッチなどの身体活動だけでなく、趣味の活動やボランティアなどの社会参加を行うことが、よりフレイル予防の効果があるといわれています。

## 社会参加とは…

- ① 仕事      就労、家事、孫の世話など
- ② 趣味活動      スポーツや庭いじり、釣り、手工芸や歌などのサークル
- ③ 社会交流      友人宅に行く、旅行に行く、町内会活動、ボランティア



趣味の活動や地域活動はからだを動かすことにつながります。また楽しみをもつことは心の活力になります。運動だけでなく趣味活動や社会活動などの社会参加を行うことでフレイル予防の相乗効果が生まれます。

## 地域の通いの場について

町内には、高齢者の方が体操や、交流などを行い、自主的に健康づくりに取り組む団体があります。活動にご興味のある方には、地域の団体をご紹介します。

**詳細は地域包括支援センターにお問い合わせください！**

