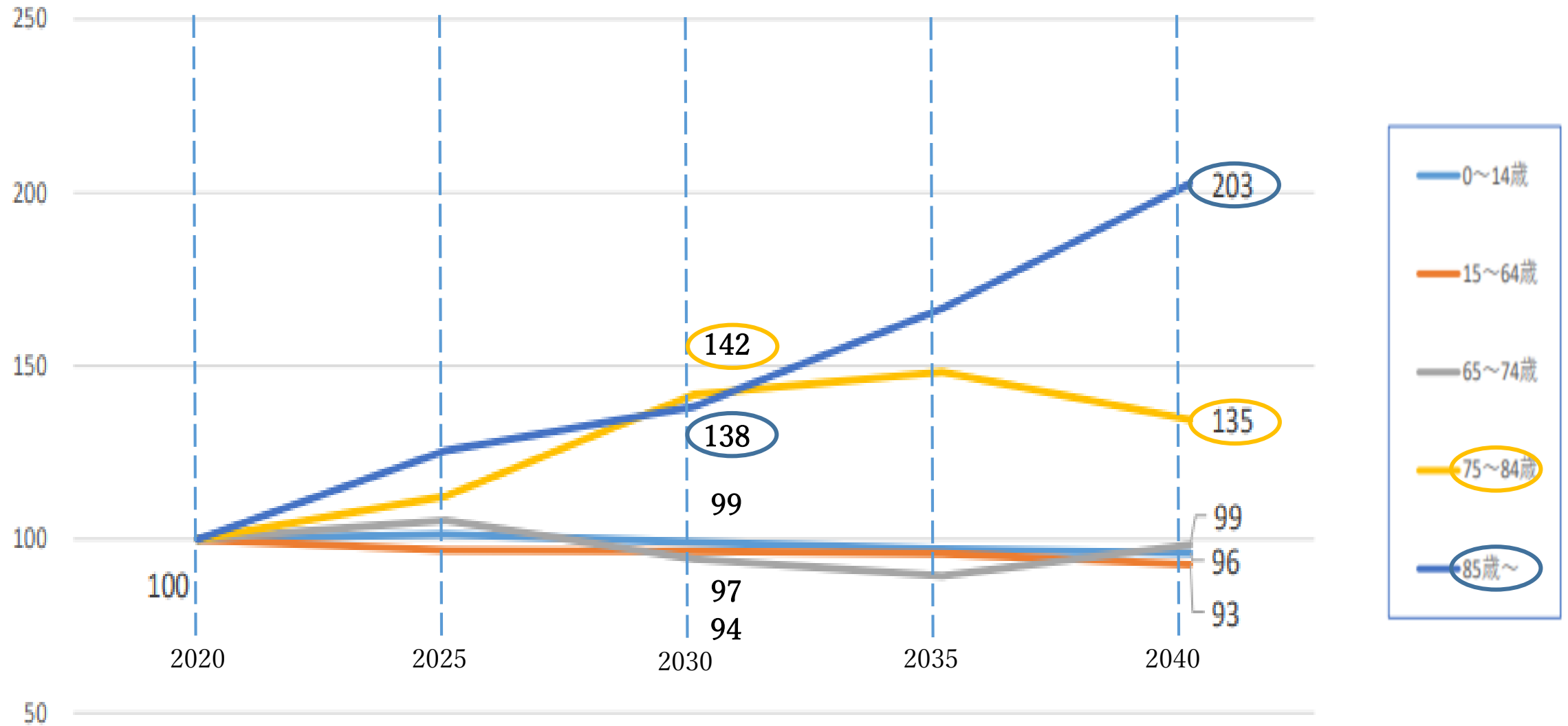
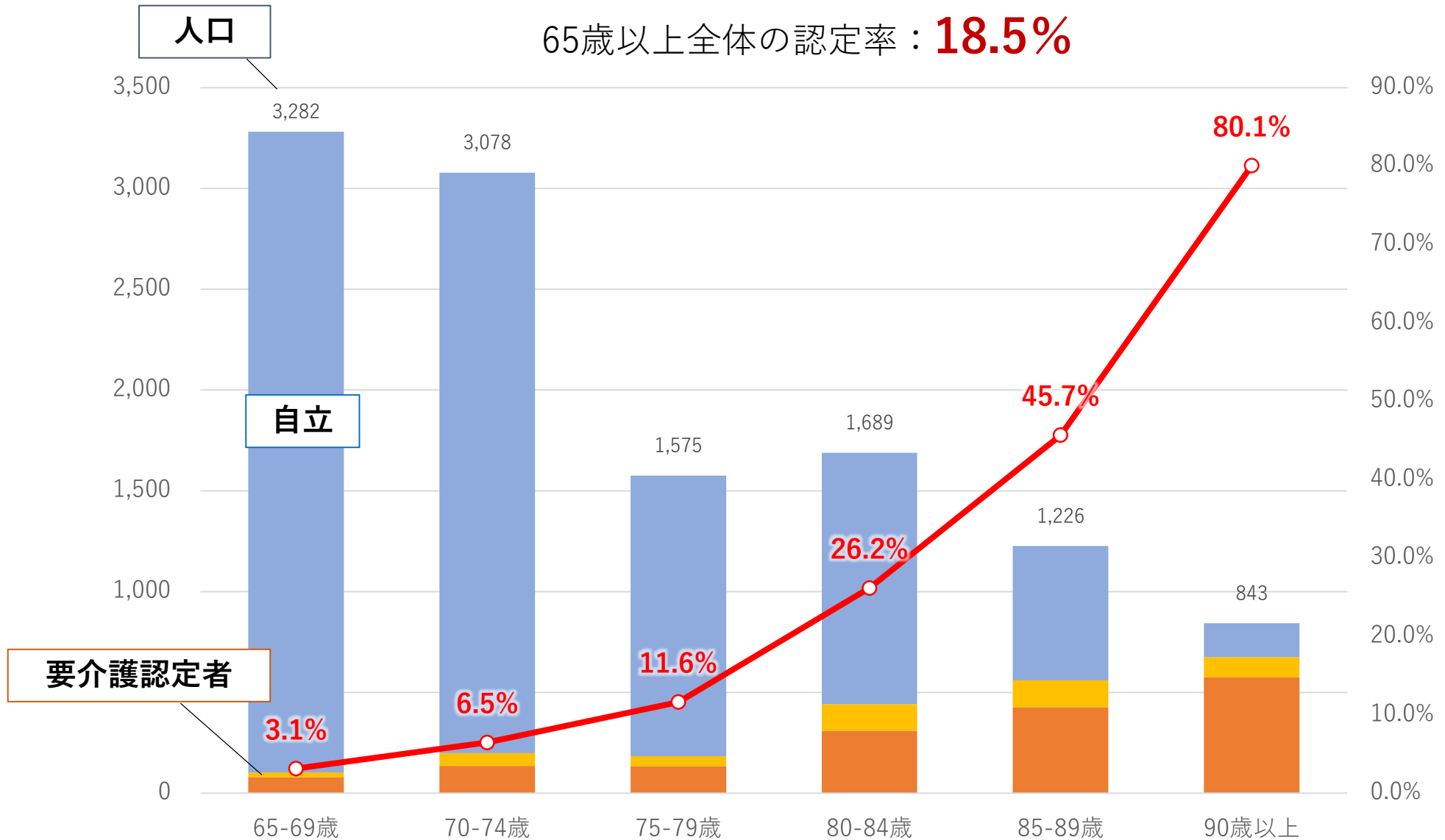


南城市の人口推移予測



[出典] 総務省「国勢調査」及び国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（平成30年3月推計）」

南城市の年齢別の要介護認定率



[出典] 介護保険事業状況報告（令和3年度年報）より作成，令和4年3月現在

長寿社会・人口減少社会への備え

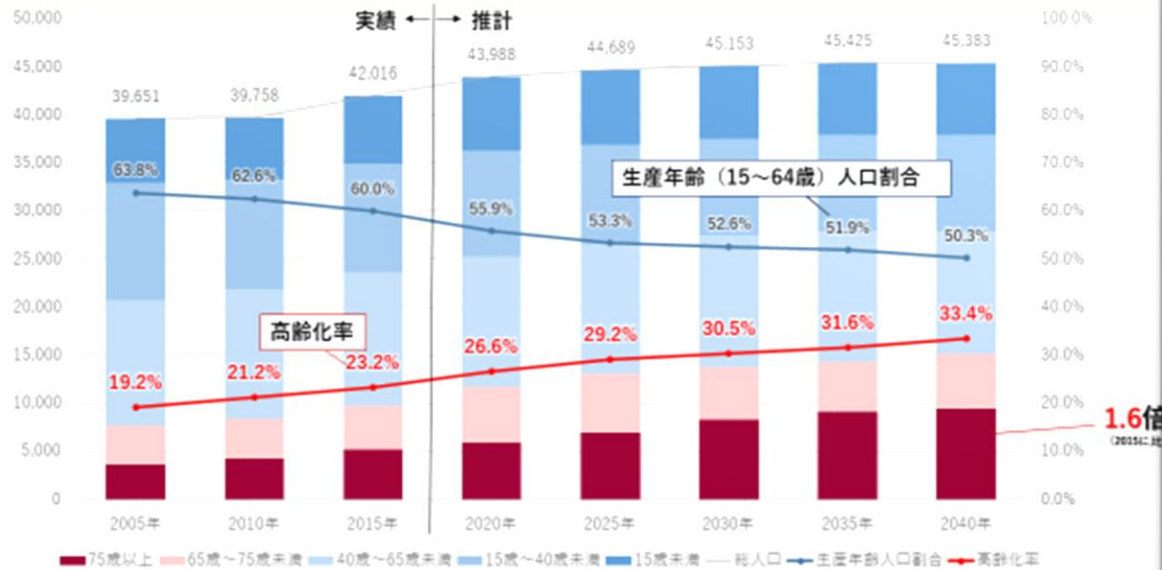
介護予防

医療・介護サービスの充実

介護人材の不足

互助を基本とした助け合い

南城市の人口推移予測



2025年を目途に 地域包括ケアシステム（目的）

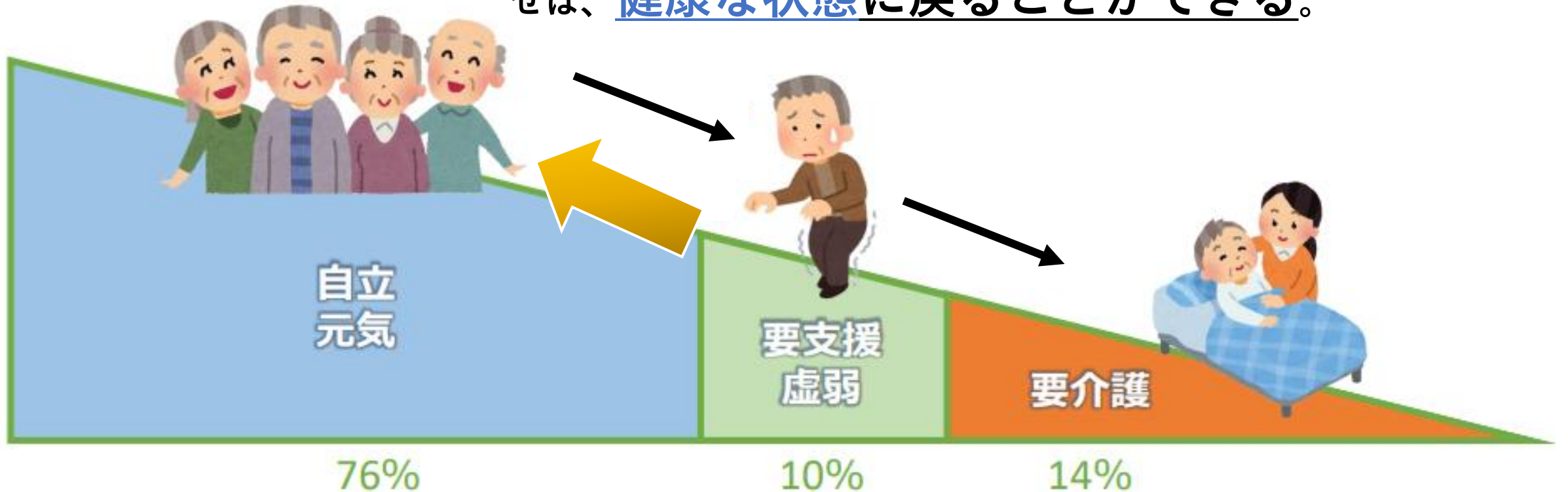
- 団塊の世代が全員75歳以上となる2025年を目途に、**重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステム**の構築を実現していきます。
 - 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要です。
 - 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、**高齢化の進展状況には大きな地域差が生じています。**
- 地域包括ケアシステムは、保険者である**市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていく**ことが必要です。



介護予防（フレイル予防）

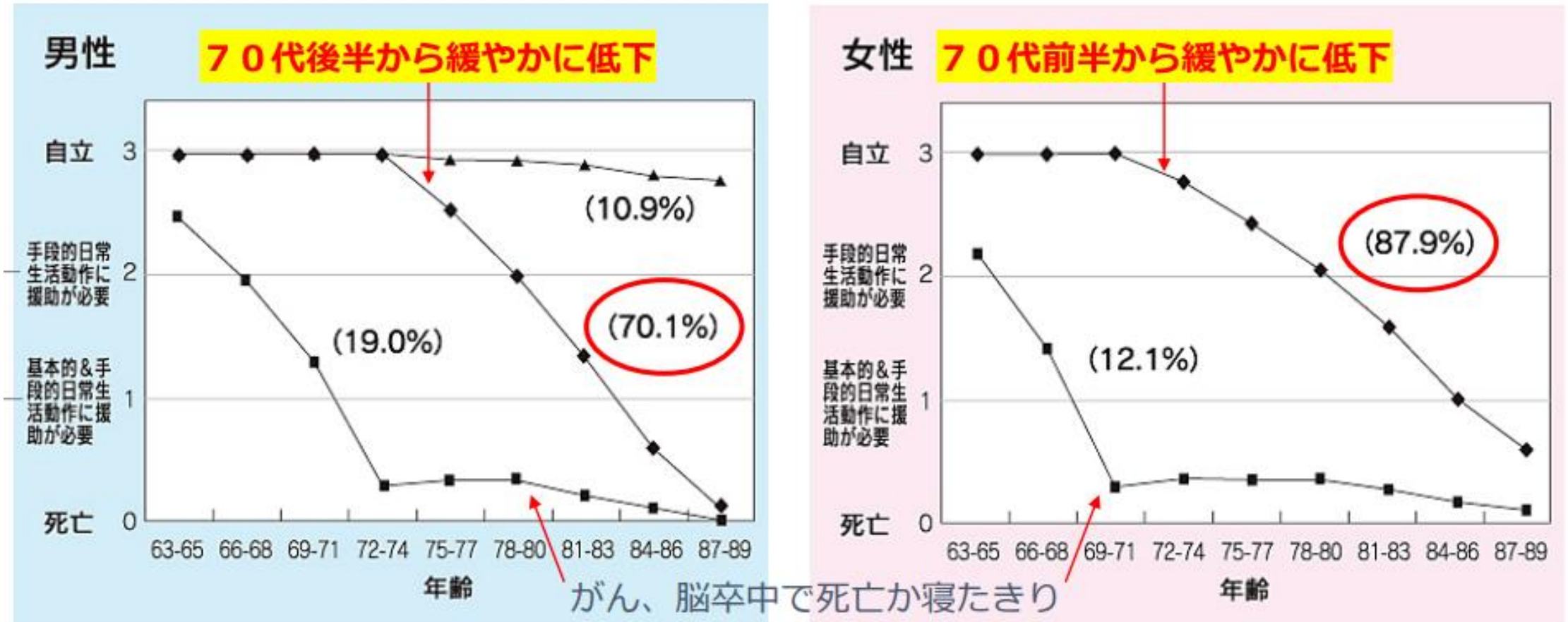
- **フレイル**とは、加齢に伴って気力や体力が徐々に落ち要介護状態になる手前の**虚弱状態**のこと。
- そのままにすると**要介護状態**に進むことが多い。

- 普段の生活で**予防が可能**であり、早期に気づいて生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることができる。



高齢者の要介護パターン

全国20年の追跡調査



- 手段的日常生活動作：日用品の買物、電話をかける、バスや電車に乗って外出する／等
- 基本的日常生活動作：風呂に入る、短い距離を歩く、階段を2-3段上がる／等

ご自分の『フレイル危険性』をチェックしてみましょう！



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

1



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く引っ張ってみましょう。

2

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



開めない



ちょうど開める



隙間ができる

低い

サルコペニアの危険度

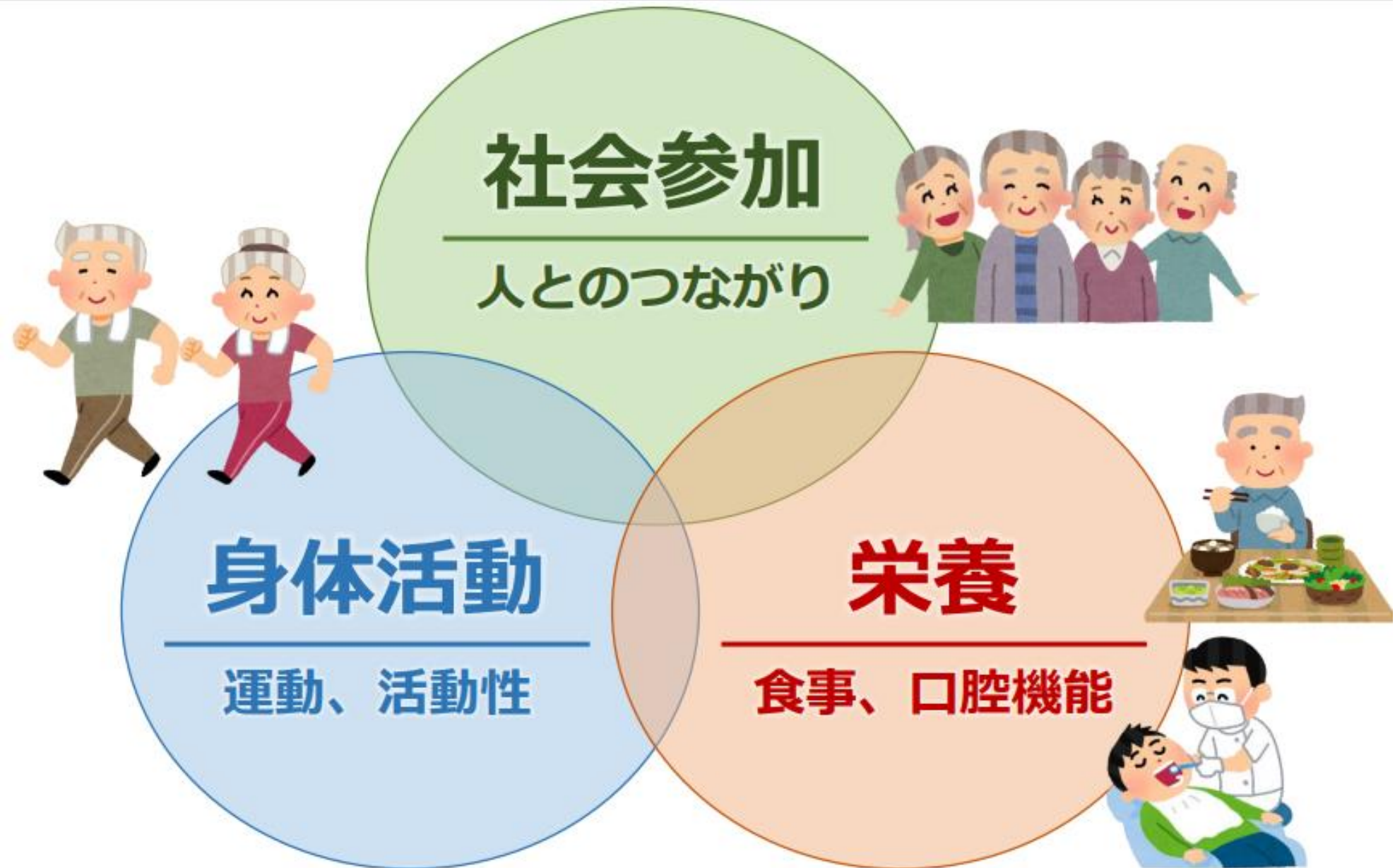
高い

転倒・骨折などのリスク

「イレブン・チェック」11項目

	回答欄	回答欄	
栄養	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	<input type="checkbox"/> が2つ：食習慣への意識はしっかりとお持ちのようです <input type="checkbox"/> が0~1：食習慣への意識が足りていない可能性があります		
運動	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい
社会参加	<input type="checkbox"/> が6~9：筋肉量をしっかり維持できている可能性が高いです <input type="checkbox"/> が0~5：筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがあったりする可能性があります		
	※ Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください		

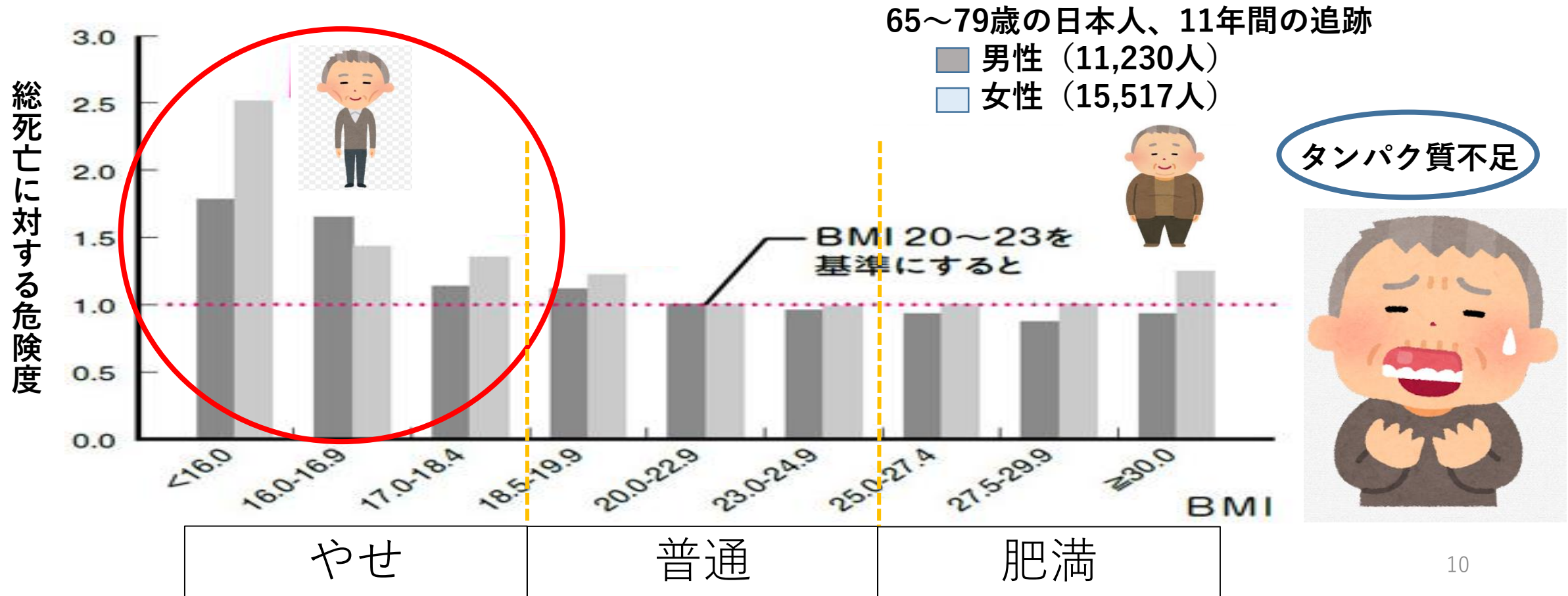
自分でできる介護予防（フレイル予防「3本柱」）



①栄養：高齢者は『やせ過ぎ』の方が危険！

$$\text{BMI} = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m}) \div \text{身長}(\text{m})$$

150cm,40kgの場合： $40 \div 1.5 \div 1.5 = 17.8$



②運動、活動性

□ ウォーキング



はや足を入れて15分以上

□ ラジオ体操



②運動、活動性

□ 筋トレ

①スクワット



②つま先立ち



各10回×3セット
(最初は1セットから始める)

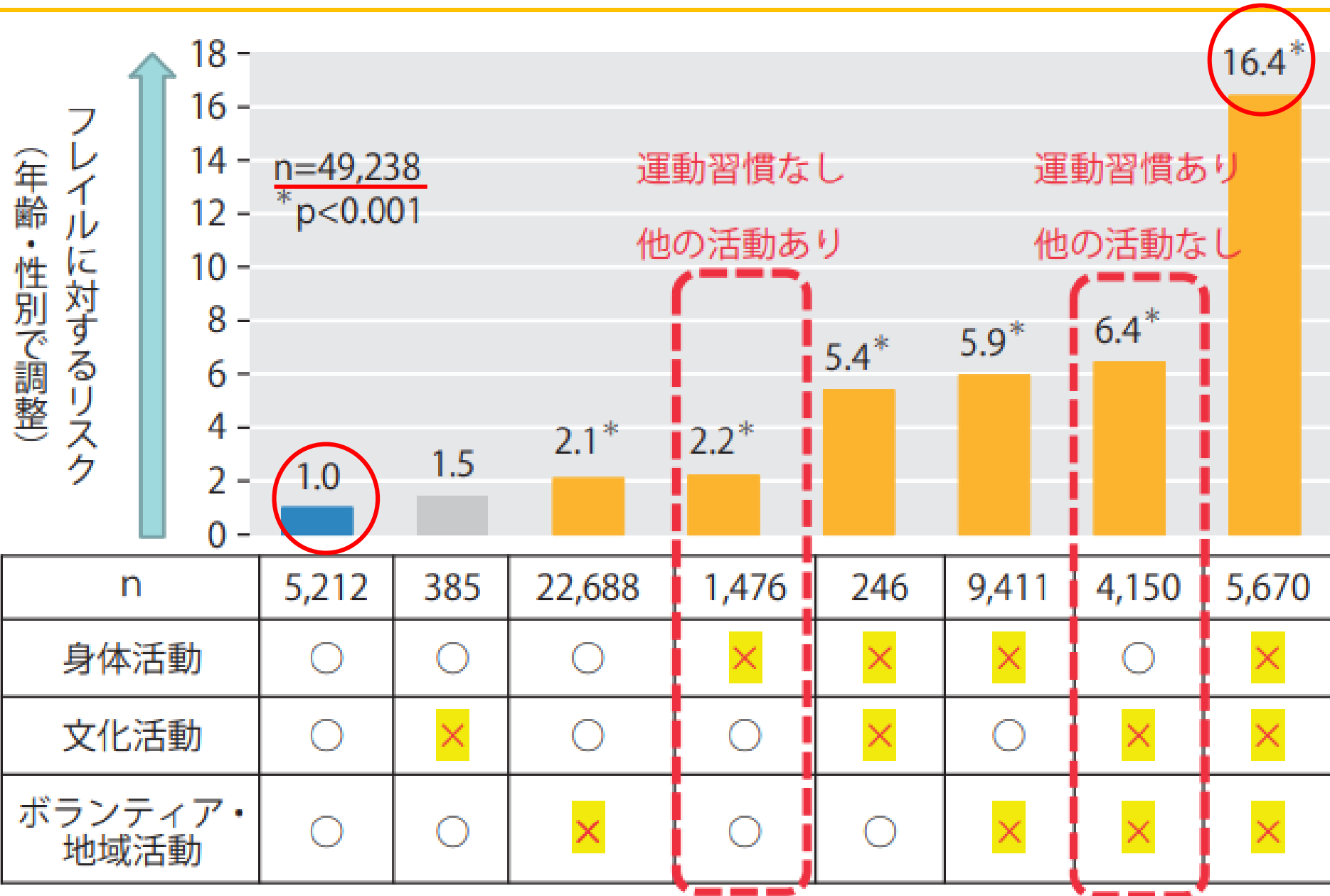
膝が痛い時は
膝伸ばし運動



不活発な生活



③社会参加：人とのつながりが大切！



つまり...

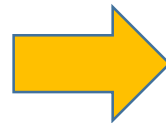
- **週1回以上** **社会参加**する人は**要介護**になりにくい
- **社会参加**・**人とのつながり**が減ることから**フレイル**が始まる！



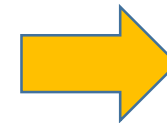
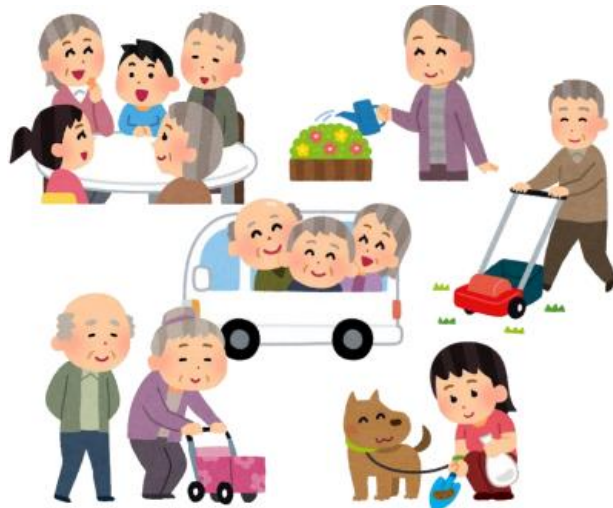
地域で取組む介護予防

1. 介護予防の知識・情報を多くの住民に伝え、介護予防に取り組む高齢者を増やす

介護予防の
知識・情報



住民



介護予防に
取り組む高齢者
が増える

- 広報誌
- 住民セミナー
- 住民の様々な集まりで説明 等

2. 社会参加の促進による介護予防



社会参加の促進による介護予防

3. 住民運営による自主体操サークル



介護予防の効果をあげるのに必要な頻度



週1回以上

南城市の自主体操サークル



- ①津波古（佐敷）元気塾（週1回）
- ②志喜屋（知念）元気塾（月2回）
- ③親慶原 ④喜良原 ⑤百名 ⑥富里
- ⑦嶺井団地 . . .

八重瀬町の自主体操サークル



DVDを見ながら、おもりを利用した
筋力トレーニング（下肢）



転倒予防・認知機能低下予防に効果的な
スクエアステップ・エクササイズ

本部町の自主体操サークル



ペットボトルやおもり(100円ショップ)を利用した
筋力トレーニング(上肢)



転倒予防・認知機能低下予防に効果的な
スクエアステップ・エクササイズ

