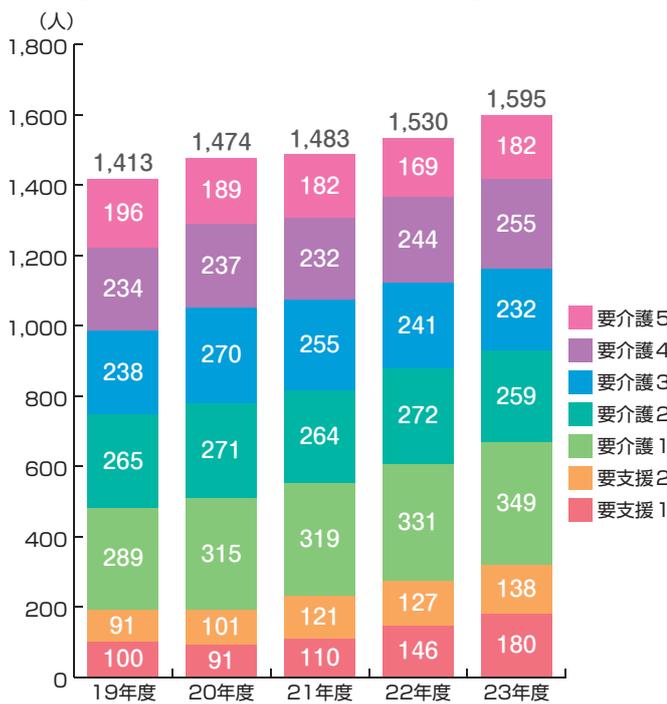




※写真は市の運動教室参加者の皆さんです

◆匝瑳市における要支援、要介護認定者数の推移



我が国では高齢化が進み、介護が必要な高齢者が増加しています。

匝瑳市も例外ではなく、要介護認定者数は毎年増加の一途をたどっています。特に増加が著しいのは、「要支援1」、

「要支援2」の人。「要支援」とは、要介護状態までにはいかないものの、家事や身の回りの支度など、日常生活に支援を必要とする状態のことをいいます。

増加し続ける要介護認定者

# 介護予防を

健康な今だからこそ

# 根っからの働き者。 それが元気の源です。



鈴木たかさん(時曾根・99歳)

「とにかく働き者。お嫁に來てから農業一筋でね。今でも身体を動かすのが好きで、庭の掃除や洗濯物をたたんだりしてくるんですよ。きっと、それが元気の源でしょう」と笑顔で話すのは、時曾根にお住まいの鈴木光男さん(73)、敏子さん(70)夫妻。

この、誰もが認める「働き者」とは、光男さんの母・たかさん(99)のこと。鈴木家は、なんと0歳から99歳まで5世代9人が暮らす大家族。その中心にいるのが、今でも元気いっぱいなたかさんです。

たかさんは大正2年、4人兄妹の末っ子として多古町に生まれました。一番上のお兄さんとは20歳もの差があり、子どものようにかわいられて育ったそうです。そして昭和10年、22歳のときに鈴木家に嫁ぎました。それから、まさに農業一筋。「もしかしたら、おじいちゃんより働いたかもしれないねえ」と光男さんは当時を振り返ります。たかさんは、お米や野菜の栽培のほか、光男さんたちが営む酪農も手伝ってくれていたそうです。



たかさんの白寿祝(90歳)にて 鈴木家4世代のお嫁さん  
左上から芳さん、敏子さん、たかさん、ゆり子さん

また、何事にも一生懸命なたかさんは、自分に孫やひ孫ができたとき、率先して面倒を見ていました。一緒にお風呂に入れたり、得意の料理をふるまったり。そんなこともあってか、仕事から帰ってきた家族が真っ先に向かうのは、たかさんのところなのだとか。そして、夜7時ころになると家族全員がそろって食卓を囲みます。家族が別々に食事をする「孤食」が問題視されている今だからこそ、家族が顔を合わせる時間を何よりも大切にしているとのこと。今日も鈴木家の食卓には笑顔と笑い声があふれています。

## 身体を動かすことで介護予防を

介護予防とは、寝たきりなどの介護が必要な状態にならないように、心や身体の衰えを予防することを言います。

左の円グラフを見てみましょう。高齢者が要支援状態になる原因の約半数を占めるのが、「関節疾患」、「高齢による衰弱」、「骨折・転倒」といった項目です。これらを起こした人は、身体を動かす機会が減ってしまい、筋肉や骨が衰えます。その結果、身体の機能が低下して動けなくなって

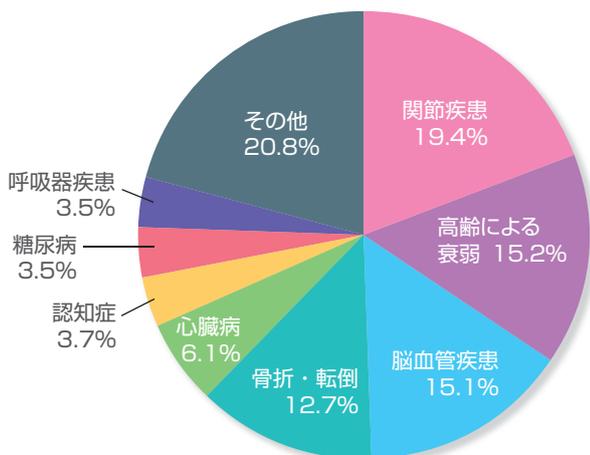
しまうのです。

このように、身体を動かさない状態が続くことによって心身の機能が低下することを「廃用症候群」といいます。

廃用症候群になってしまうと、骨がもろくなったり転びやすくなったりするので、要支援状態になる危険性が非常に高くなります。

身体を動かすことは、要支援状態にならないために非常に重要なことなのです。

### ◆要支援が必要になった原因



出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」平成22年



市では、「健康運動教室」など介護予防に効果のあるプログラムを用意しています。さあ、あなたも始めてみませんか？健康な今だからこそ介護予防ができるのです。