

全国の推移をみると1965年は65歳以上1人に対して20歳から64歳は9.1人いましたが、2050年には1.2人になると推計されています。



**(目的) 抜粋**  
 第一条 この法律は加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等により(要介護状態となった者が)、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行う(以下略)。

**(国民の努力及び義務)**  
 第四条 国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生じる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。

介護予防で健康寿命を延ばしましょう!!

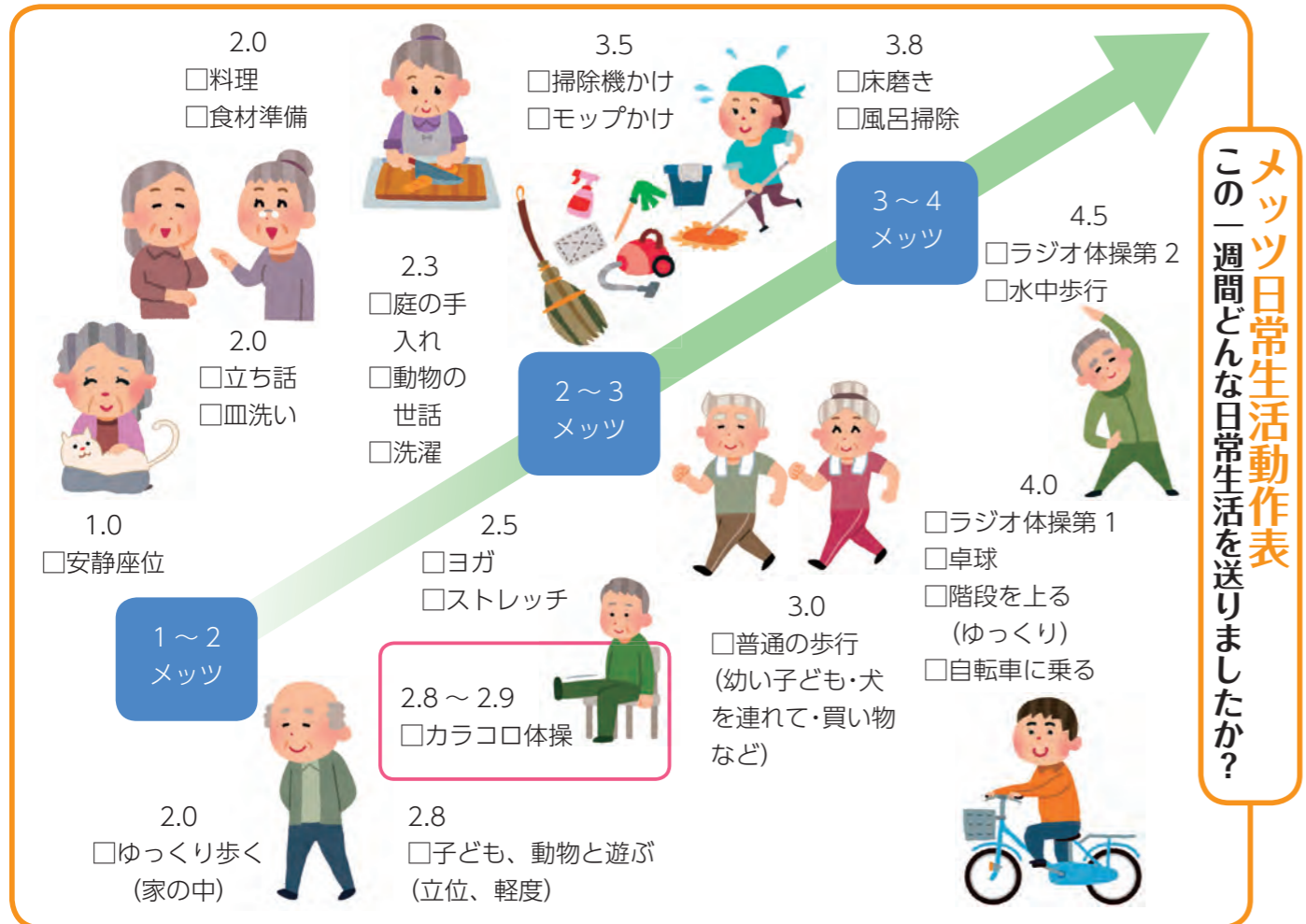
いつまでも元気で、住み慣れた地域で自分らしく暮らすためには、何より「健康であること」が大切です。そのためには、健康であるうちから、予防対策に取り組む必要があります。「介護予防」は、活動的で生きがいのある生活や人生を送るために、カラダとココロの健康寿命を伸ばす取り組みです。特に「運動」「栄養」「口腔」が重要ですが、今回の特集では、自分自身で実践する方法や「介護予防教室」などの場を紹介いたします。

- 介護予防のポイント**
- ①運動 痛みがなく転倒しにくいカラダを作る
  - ②栄養 体力維持・カラダづくりのための栄養をとる
  - ③口腔 しっかりかんで飲み込める口の健康を保つ

**「日常生活の動作」を続ける事が大切!**  
 「活発な生活」と聞くと、散歩をしたり、特別な運動をするイメージがありますが、「日常生活(家事や買い物、趣味など)」を規則正しく、毎日繰り返し継続していくことも運動になります。



**どれくらい身体を動かすことが必要?**  
 どんな動きでもよいので「毎日40分」の活動を行うことが勧められています。下表のように、ストレッチや体操といった運動だけでなく、皿洗いや掃除機かけなど日常生活で身体を動かすこと(生活活動)もたくさんあります。身体が衰えることは、「年のせいだから仕方ない」ことはありません。今よりも毎日「10分多く行う」など、目標を立ててみませんか。



この一週間どんな日常生活を送りましたか?

**メッツとは**  
 メッツはカラダの活動の強さを表します。運動・生活活動で消費するカロリーが安静にしているときの何倍になるかを表します。  
 65歳以上の基準は、「1週間に10メッツ・時」といわれます。(1メッツの活動を1時間行くと、1メッツ・時になります。)  
 (厚生労働省：健康づくりのための身体活動基準2013)

介護保険料はどんなしくみになっているの?

「介護保険料を払っているから、介護のサービスは使わないと損？」と思われませんか。  
 介護保険料は、市町村(保険者)ごとに3年間で必要となる介護費用を見込み、そのうち半分を保険料で賄えるように計算しています。つまり、介護を

**例えば...**

**お世話型**  
 保険料も高いし介護の費用もかかって大変!

体を動かさなideいたら、どんどん筋力が衰えて弱ってしまった...

数年後  
 こうなるかも...

「サービスを使わないと損だしヘルパーさんに全部お願いしちゃおう」

A子さん  
 膝や腰が痛くて家事が大変になってきたし、これからはヘルパーさんに掃除も洗濯も全部してもらおうかな。

**自立支援型**  
 負担も少なく済むし介護予防を心がけて取り組んで良かった!

自分でできることが自信につながり、毎日が意欲的に!趣味も続けられています。

数年後  
 頑張っているおかげで...

「デイサービスでは積極的に体操をして体を動かしてみよう」

「掃除機は重いから代わりにモップを使ってみませんか?」

B男さん  
 それならできるかな。自分でもできそうなことは工夫して自分でやってみよう。

必要とする人が増えれば増えるほど、皆さんの負担が重くなる計算です。逆に、皆さんが元気で過ごせる期間が長ければ長いほど、介護の費用はかからないので、保険料の額が下がることになります。  
 実は「介護のサービスを使わないで元気で過ごせる人が多いほど得」なのです。