

安中市

介護予防ガイド

いきいき元気に！

健康寿命を延ばしましょう



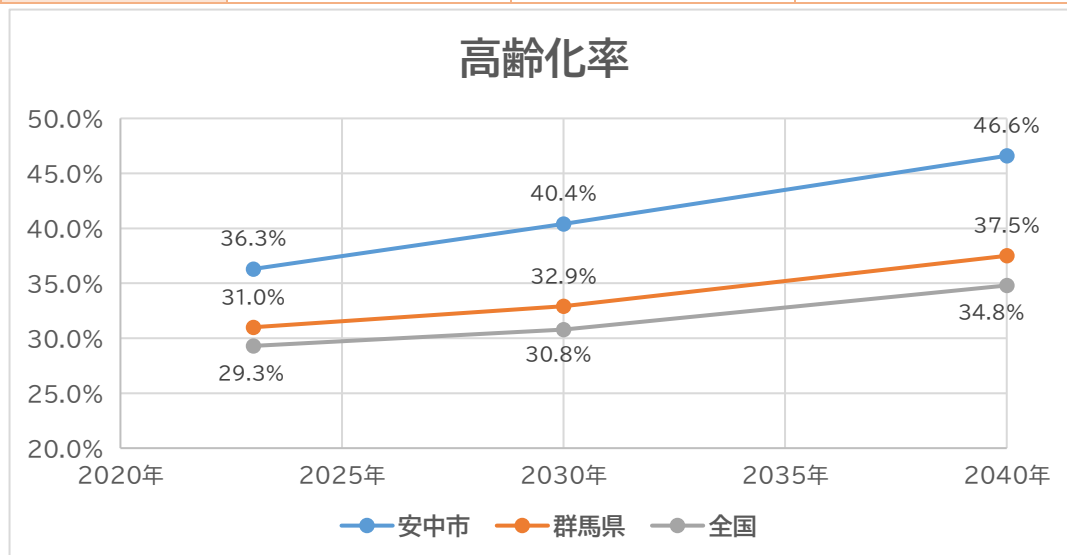
ささえ愛センターあんなか
(安中市地域包括支援センター)



安中市の現状

安中市の人口・高齢化率

✳	2023年	2030年（推計）	2040年（推計）
人口	55,030人	48,286人	41,540人
高齢者人口	19,974人	19,495人	19,340人
高齢化率	36.3%	40.4%	46.6%



安中市は県や全国と比較しても高齢化率が高いんだね。
現在は **約2.8人に1人が高齢者**（65歳以上）だよ。

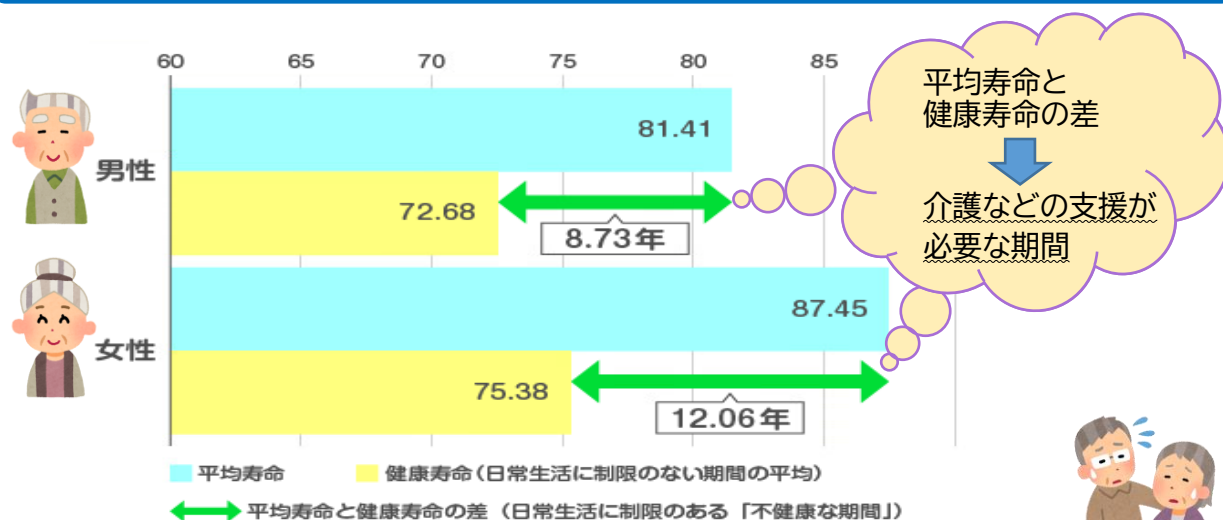
2040年には更に高齢化が進んで、約2.1人に1人が
高齢者になる予測なんだね。

安中市の65歳以上の要介護等認定者数（令和6年3月末）

	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5	合計
認定者数	306	413	710	613	483	517	369	3,410
認定率	1.5%	2.1%	3.6%	3.1%	2.4%	2.6%	1.8%	17.1%

要介護等の認定を受けている人がこんなにいるのね。
介護状態にならないように気を付けないといけないわね。

平均寿命と健康寿命（健康寿命とは日常生活に制限のない期間の平均）

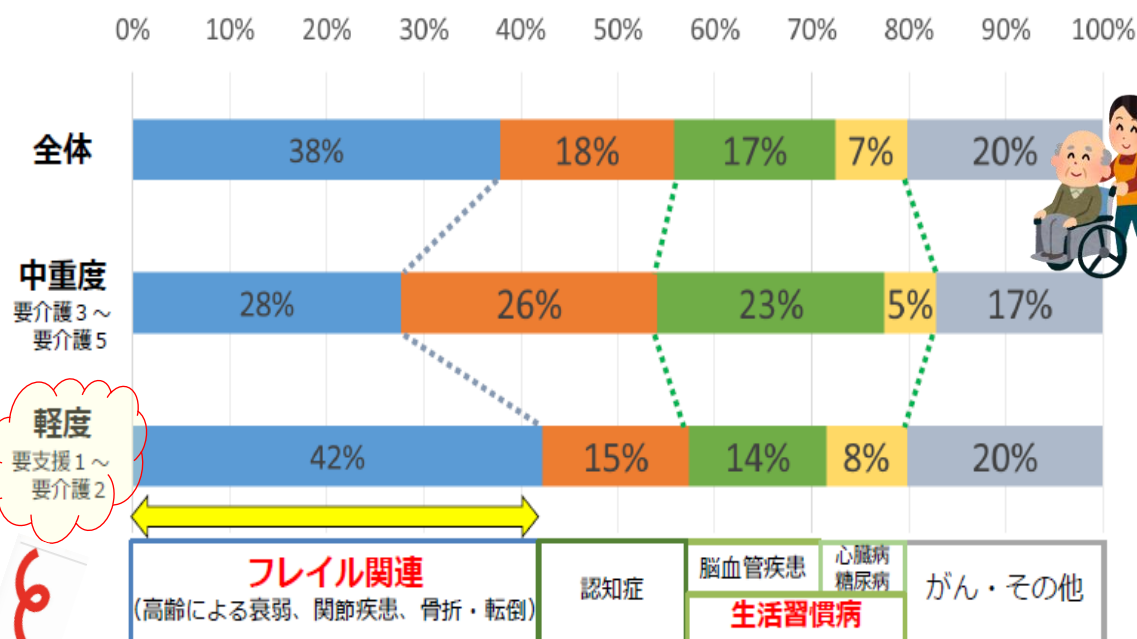


出典：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト



平均寿命と健康寿命の差を縮めて、健康寿命を延ばすことが大切だね！

要介護度別にみた介護が必要になった主な原因



(資料：厚生労働省「平成28年国民生活基礎調査資料 改変」)

■ 衰弱、関節疾患、骨折・転倒等のフレイル関連が4割

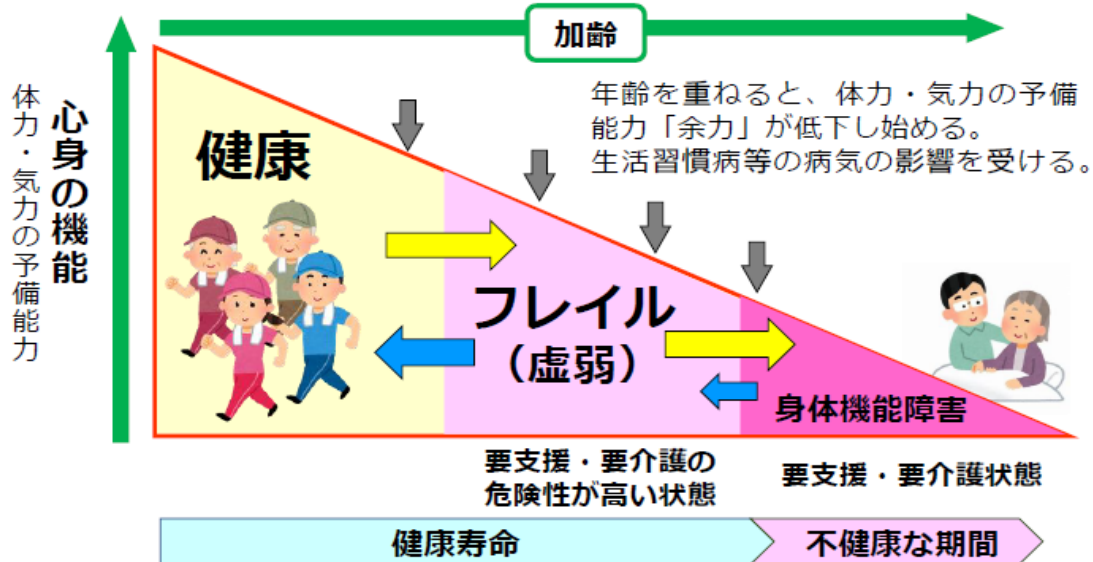
病気の予防も大切だけど、元気なうちからフレイル予防に取り組むことも重要なんだよ！ みんなでフレイル予防について学んでいこう！



フレイルについて学ぼう

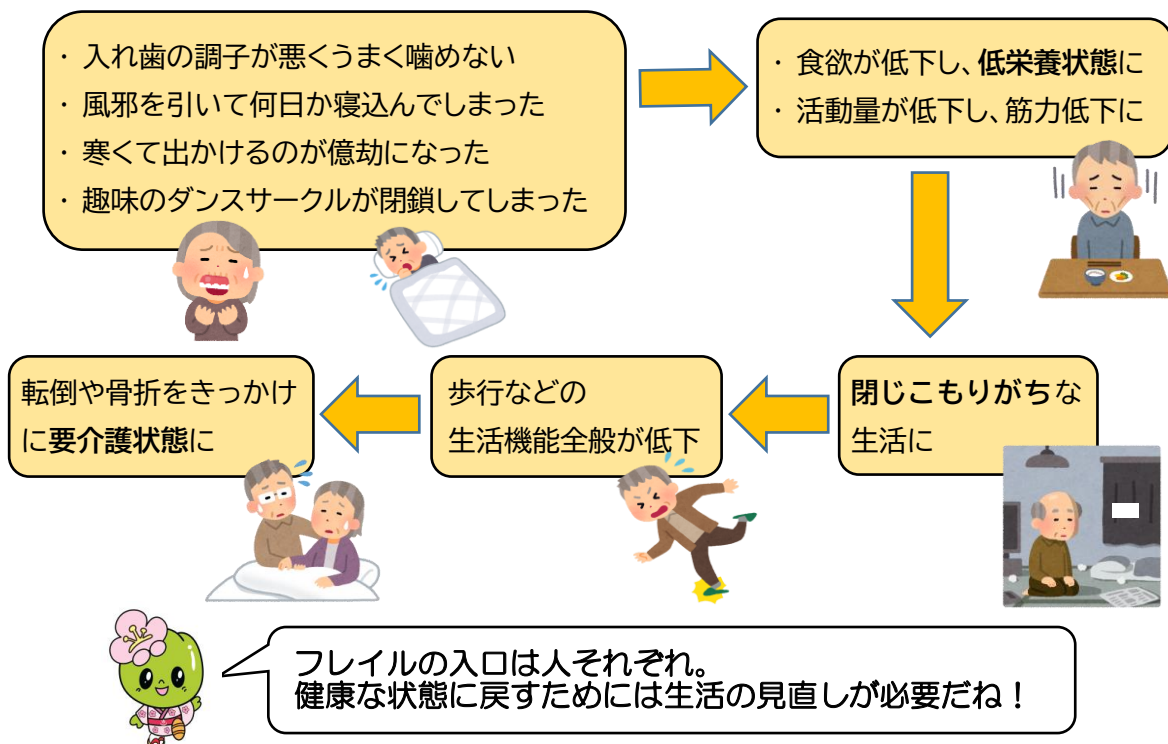
フレイルとは？

フレイルとは、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護状態の間の虚弱な状態のことです。



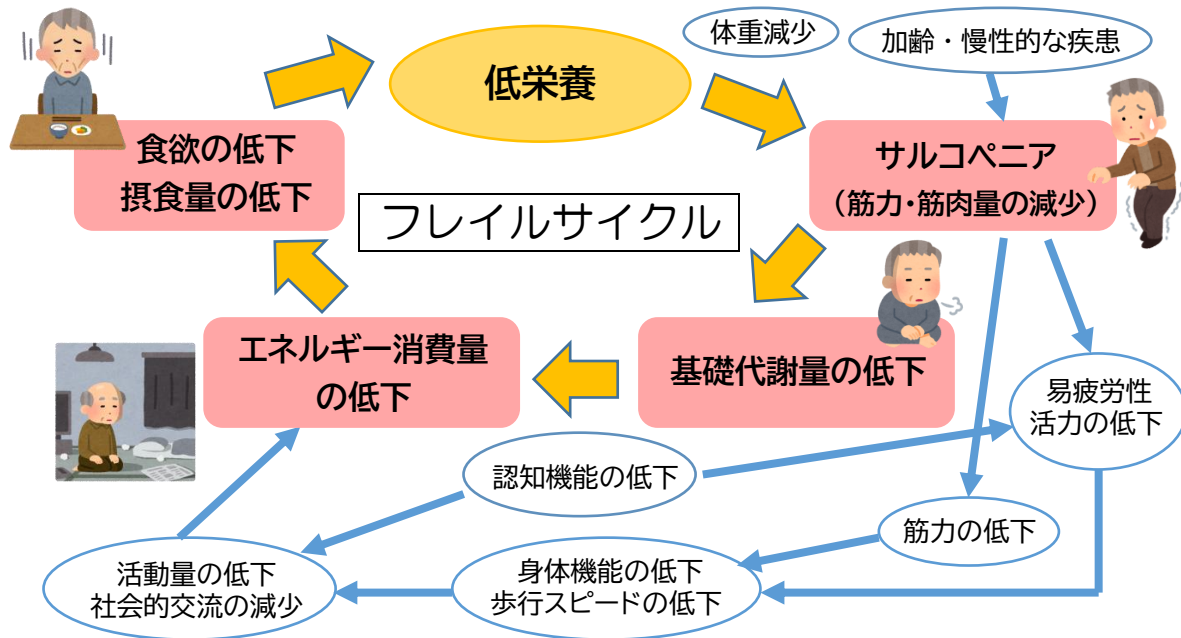
出典：葛谷雅文「老年医学におけるSarcopenia&Frailtyの重要性」日本老年医学会雑誌46（4）より改変

フレイルの入口

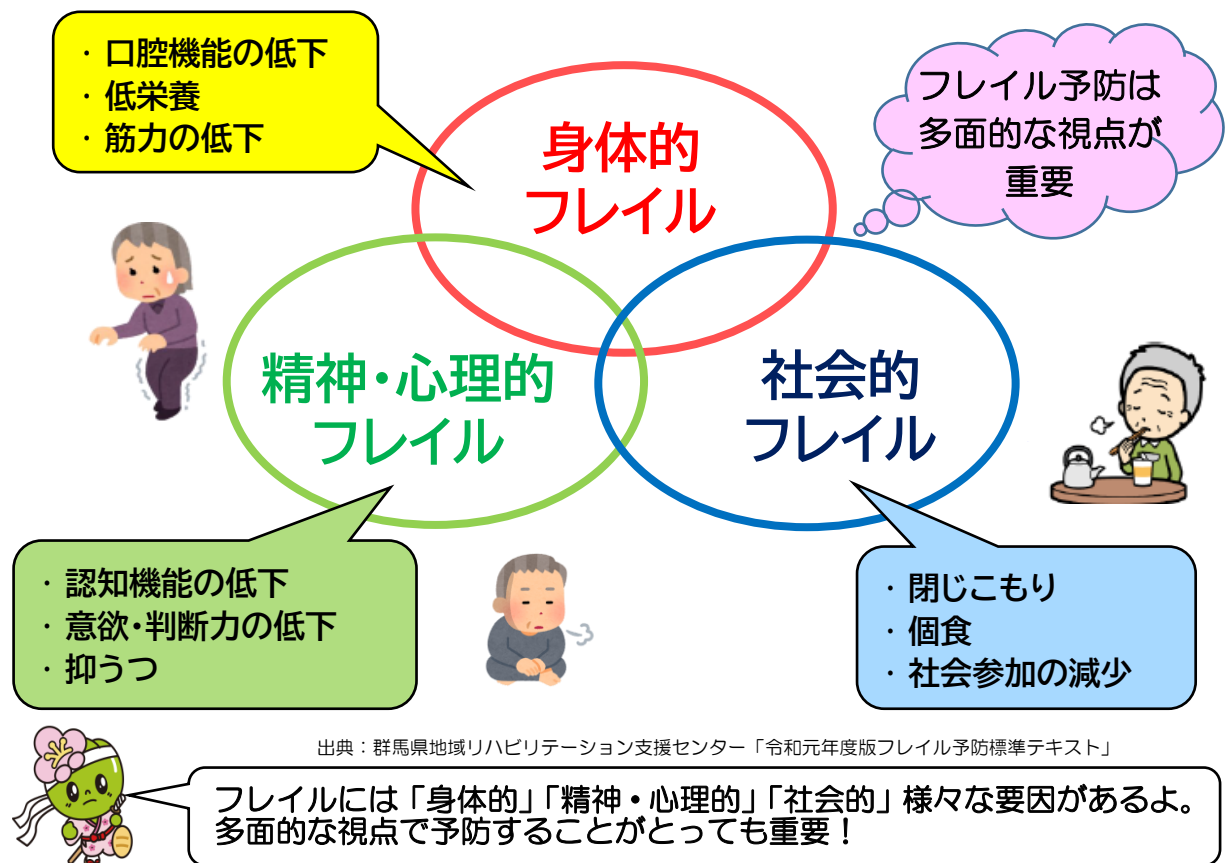


フレイルサイクル

この悪循環を断ち切らないとフレイルサイクルを繰り返し要介護状態になる可能性が高くなってしまふよ！



フレイルの要因



フレイルチェックをしよう

身体的フレイルアンケート

当てはまるものがいくつあるかチェックしてみましょう！

1. ☐ **体重減少**

6か月間で体重が2～3kg減少した

2. ☐ **疲労感**

以前より疲れやすくなった

3. ☐ **身体活動の低下**

外出しなくなった、人との交流が減った

4. ☐ **握力の低下**

ペットボトルのふたが開けにくくなった

5. ☐ **歩行速度の低下**

横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった



**3つ以上
当てはまると
要注意！**



指輪っかテスト

－ふくらはぎの自己評価－

手順① 親指と人差し指で「指輪っか」をつくる

手順② ふくらはぎの一番太い部分に当ててみる



大きい

筋力

小さい



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

**転倒・骨折の
リスク上昇！**

(出典)東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」を一部改

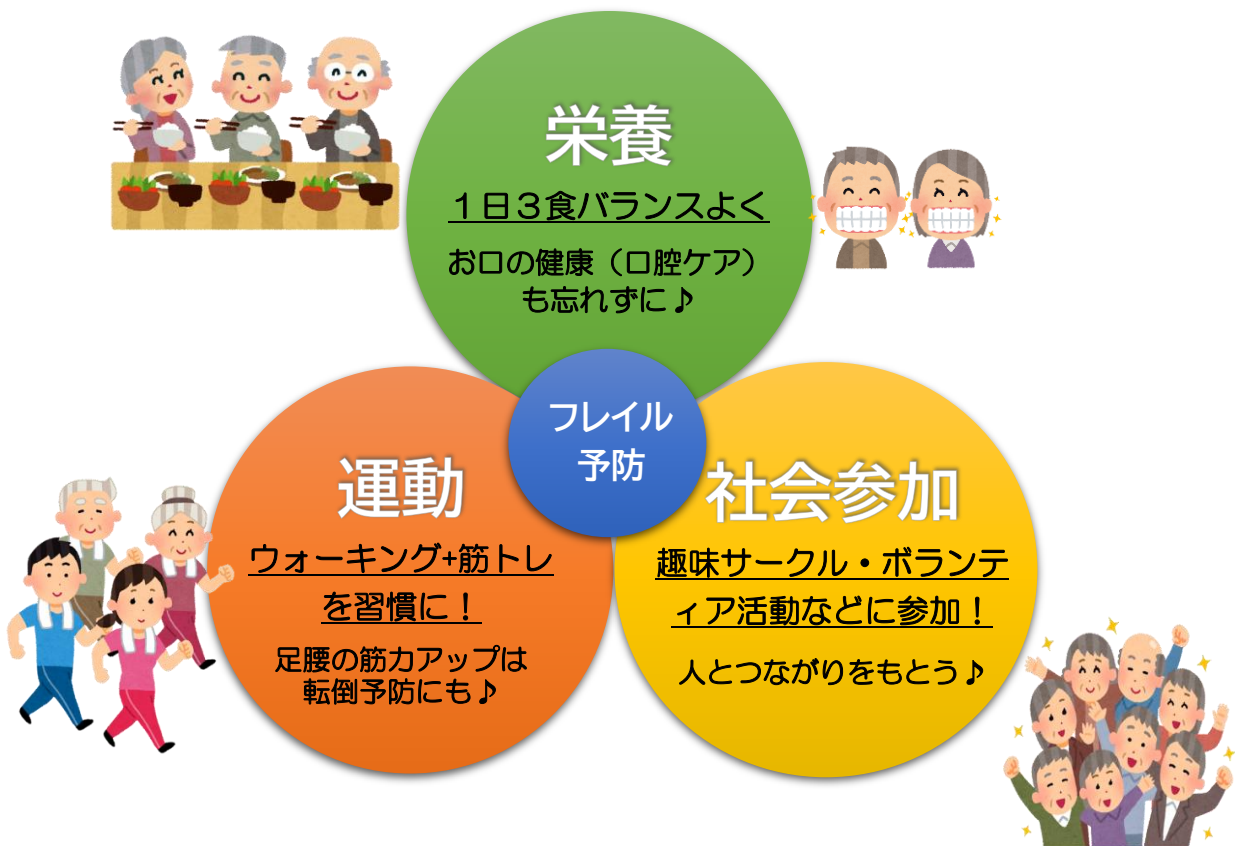
筋肉量が十分である可能性が高いです。
このまま維持しましょう。

筋肉量が小さくなっている可能性があります。
健康状態・生活習慣を見直しましょう。

フレイルを予防しよう

フレイルにならないためのポイント

フレイルの予防のためには、栄養（食事・口腔機能）、運動、社会参加の3つの柱が重要です。これらの3つの柱はお互いに影響し合っていて、どれか一つでも崩れるとフレイルの状態が進みやすくなってしまいます。



フレイルは予防することが大切だけど、フレイルになった場合でも適切な対策を取ることで健康な状態に戻ることが出来るんだって！

次のページからはフレイル予防のための『運動編』・『栄養編』・『お口の健康編』が載ってるよ。できることからやってみよう！



運動編

体の筋肉の7割近くは足腰の筋肉で、「立つ・歩く・座る」といった活動を支えています。足腰の筋肉を鍛えていつまでも動ける体づくりをしましょう。

フレイル予防のためには「ウォーキング（有酸素運動）」と「筋力トレーニング」を組み合わせる行うことが大切です。

• 普段の生活に、ウォーキングをプラス

まずは「1,000 歩」を目標に取り入れて、少しずつ歩数を増やしていきましょう！ 最終目標 5,000 歩～7,000 歩／日 無理はせず、週1～2回から始めてみましょう。

（注意）1日 12,000 歩以上の運動は免疫力低下などの健康を害することもあるため注意しましょう。



• +10(プラステン):今より10分多く体を動かしましょう。

家で簡単にできる筋力トレーニング(鬼石筋トレ)

【 初 級 コー ス 】

- ・ 息を止めず自然な呼吸で
- ・ 転倒やふらつきに気を付けて
- ・ 痛みや疲労に注意

「膝と足首の曲げ伸ばし」

- ①1,2,3,4 で膝を伸ばす。
- ②1,2,3 でつま先を起こす。
- ③4,5,6 でつま先を下ろす。
- ④5,6,7,8 で膝を曲げる。



【point】

- ・ 背中を伸ばし椅子に座る
- ・ 上げた足が床と平行になるように
- ・ 足を上げすぎない

「腕の上げ下げ」

- ①1,2,3,4 で両手を肩の横から頭上に持ち上げる。
- ②5,6,7,8 で両手を肩の位置までゆっくり下ろす。



【point】

- ・ 背もたれから背中を離し良い姿勢で行う
- ・ 手のひらを前側に向ける

「かかと上げ」

- ①1,2,3,4 で踵をあげてつま先立ちになる。
- ②5,6,7,8 で踵を下ろす。



【point】

- ・ 膝を曲げずに伸ばして行う
- ・ 爪先をしっかり前に向ける

「脚を左右に上げる」

- ①1,2,3,4 で脚を外側に開く
- ②5,6,7,8 で脚を閉じてもとの姿勢に戻る。



【point】

- ・ 身体を傾けずに
- ・ 軸足と身体が一直線になるように
- ・ 爪先をしっかり前に向ける

栄養編

いろいろな食品を食べることで、栄養状態を良好に保つことができ、フレイル予防にもつながります。からだの機能の維持や筋肉・体力の維持には、以下の10の食材のうち、毎日最低でも4品目以上、できれば**7品目以上** 食べましょう！

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」※

さ かな 	い も 
あ ぶら 	た まご 
に く 	だ いずせいひん 
ぎ ゆうにゅう 	く だもの 
や さい 	
か いそう 	

※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉

引用：東京都介護予防・フレイル予防ポータルサイト

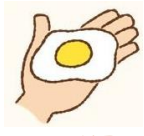
フレイル予防のためには、**やせすぎ・低栄養**は良くないわね！
1日3食バランスよく食べましょう。



フレイル予防にはタンパク質やビタミンDの摂取が必要！
高齢期は特にたんぱく質が不足しがちなため、肉・魚・牛乳・卵などの食品からたんぱく質をしっかり摂ることも大切だよ！

高齢者に必要なたんぱく質量（1日の目安）

※体重 50 kgの人でたんぱく質 50～60 g/日が目安（体重 1 kg×1 g～1.2 g）

豚ロース(焼き) 50g	鮭(焼き) 70g (小一切れ程度)	牛乳 180cc (コップ1杯程度)	卵 50g (Mサイズ1個)	納豆 50g (約1パック)
				
たんぱく質量 約 13g	たんぱく質量 約 20g	たんぱく質量 約 6g	たんぱく質量 約 6g	たんぱく質量 約 8g

これで合計約 53 g のたんぱく質がとれます！

お口の健康編

年をとると、口の周りの筋力が衰え、唾液も減り、「食べる」「飲み込む」機能が低下します。そのため、歯や歯ぐき等を清潔に保ち、お口の健康を守ることが大切です。お口の健康を守るとは、全身の健康にもつながります。

① 食べたらずみがきをしましょう！

歯みがきは、お口の健康の基本です。
歯や入れ歯だけでなく、舌・歯ぐきもきれいにしましょう。



② 発音をして、お口のトレーニングをしましょう！

1. 早口ことばに挑戦♪

初級 「生麦 生米 生卵」
中級 「庭には にわとりが 二羽いました」
上級 「蛙ぴよこぴよこ 三^みぴよこぴよこ
あわせてぴよこぴよこ 六^むぴよこぴよこ」

口を大きく開けて、
はっきりと大きな声で
3回繰り返しましょう！



2. “むせ”を防ぐトレーニングに挑戦♪

食前に 「パ」「タ」「カ」「ラ」を5回ずつ発音しましょう。

パパパパパ

「パ」はしっかり噛んで食べるための
口の動き。食べこぼし予防に効果的！

タタタタタ

「タ」は食べ物を飲み込む
ときの舌先の動き

カカカカカ

「カ」は食べ物を食道に送る時
の舌の根元部分の動き

ラララララ

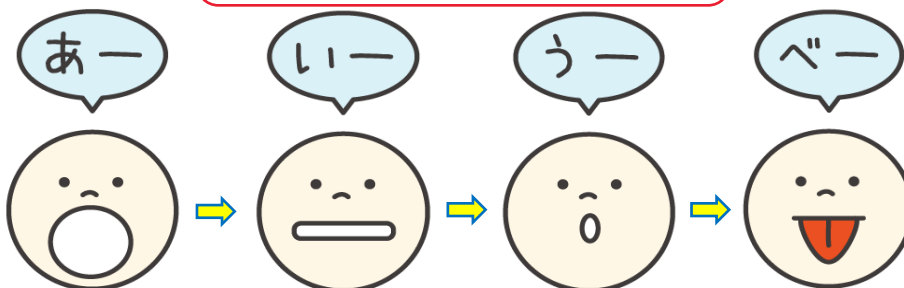
「ラ」は食事をするときに
必要な舌の筋肉全体の動き



3. お口の周りの筋力アップ！「あいうべ体操」に挑戦♪

食後に 1セット、1日30回を目安にしましょう。

「あー」・「いー」・「うー」・「べー」で1セット





安中市の介護予防の取り組み

いつまでも自分らしい生活を送れるよう、元気なうちから介護予防に取り組みましょう！

介護予防教室の開催

教室の予定は広報誌やホームページに掲載します

フレイル予防や健康寿命延伸、認知症予防等を目的とした様々なプログラムの教室を実施しています。

- ・健康寿命UP教室
- ・ヨガ、エアロビ教室
- ・フレイル予防教室
- ・ウォーキング教室 など

(教室は年度により多少変更があります)



体組成計

安中元気いきいき体操

DVD無料配布します

安中市で独自に作成した体操です。

体操1～3まであり、主に椅子に座ってできます。

安中市公式YouTubeに動画が載っています。

動画のDVDも無料で配布しています。

体操を日常生活に取り入れて、体を動かす機会を作りましょう！



体操 1



体操 2



体操 3



ふれあい・いきいきサロンでの講話

各地区で開催しているサロン等に出向き、血圧測定や体操、介護予防・認知症予防に関する講話等を実施しています。



介護予防サポーターの養成

介護予防に関する知識や技術を身につけ、地域において介護予防に取り組むボランティアです。

市が開催する介護予防サポーター養成研修を受講することで介護予防サポーターになることができます。



認知症関連事業



認知症予防にも介護予防が肝心
一人で悩まないで相談してみよう！

あんなかオレンジカフェ

認知症に対して不安がある方や認知症の方、またその家族の方などが、認知症についての悩みを分かち合ったり、専門職からアドバイスをもらったり、情報交換できるような気軽な場です。レクリエーションタイムもあります。



認知症サポーターの養成

認知症サポーターは、認知症やその家族の「応援者」として、見守りや地域で認知症の理解を広める活動に協力していただいています。一般の方や学校等でも実施しています。

認知症サポーターは
認知症サポーター養成講座を受講
することで登録できます。



認知症サポーターキャラバン



その他の事業

電力データを用いたフレイル予防サービス

電力使用状況からフレイルリスクの高い方を早期に発見するフレイル予防サービスです。
要介護状態にならないためには、フレイルの段階で生活の改善を行うことが大切です。

対象者：65歳以上の一人暮らしで、
要介護 1～5 の認定を受けていない方

登録は
無料です



普段通りに生活

電気の使用量は電源の入れ切によって
変化します

健康であるほど時間ごとの
電気使用量が頻繁に変化する
傾向があります

介護予防の情報を配信しています！

地域包括支援センターの事業や介護予防教室等のお知らせを安中市ホームページや
LINE、X 等で配信しています。ぜひ下記 QR コードから確認・登録をお願いします！

<安中市ホームページ>



<安中市公式 LINE>



<安中市公式 X>



<安中市公式 YouTube>



ささえ愛センターあんなかのご案内

(安中市地域包括支援センター)

安中市地域包括支援センターは高齢者のくらしを支える総合相談窓口です。

「ささえ愛センターあんなか」の愛称を用いて活動しています。

こんな時はご相談ください！



- 福祉や保健、医療に関すること
- 認知症に関すること
- 介護保険や介護予防に関すること
- 高齢者虐待に関すること
- 成年後見制度に関すること
- 家族の介護に関すること…など！

主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師
などの専門職が対応しています！

☎ 027-382-1111

○安中市役所 高齢者支援課内 (内線 1188・1189・1193・1195)

○松井田支所 2番窓口 (内線 2156・2157)

作 成：安中市 高齢者支援課 地域包括支援センター
安中市安中 1-23-13（安中市役所内）
安中市松井田町新堀 245（安中市役所松井田庁舎内）
TEL 027-382-1111（代）
初版 令和 6 年 12 月発行