

みんなが笑顔で 100歳まで元気に過ごす方法

特別養護老人ホームうえるさんて大洋
ケアマネジャー 社会福祉士

飯島 功成

特別養護老人ホームうえるさんて大洋



特別養護老人ホーム
うえるさんて大洋

特別養護老人ホームうえるさんて大洋



特別養護老人ホームうえるさんて大洋



特別養護老人ホームうえるさんて大洋



特別養護老人ホームうえるさんて大洋



うえるさんて大洋での交流活動



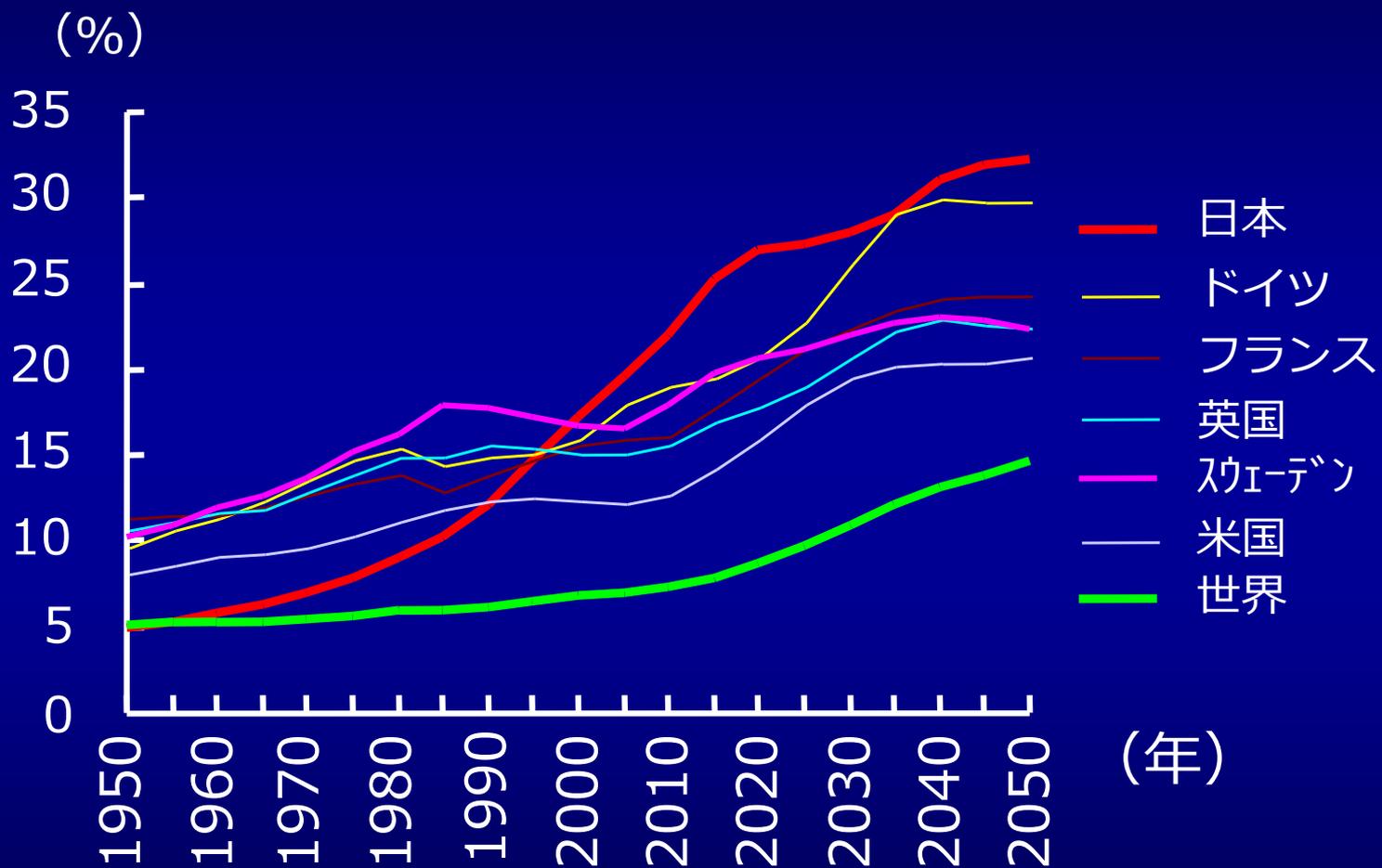
うえるさんて大洋での交流活動



うえるふれんずの活動 慰問ボランティア・施設内活動



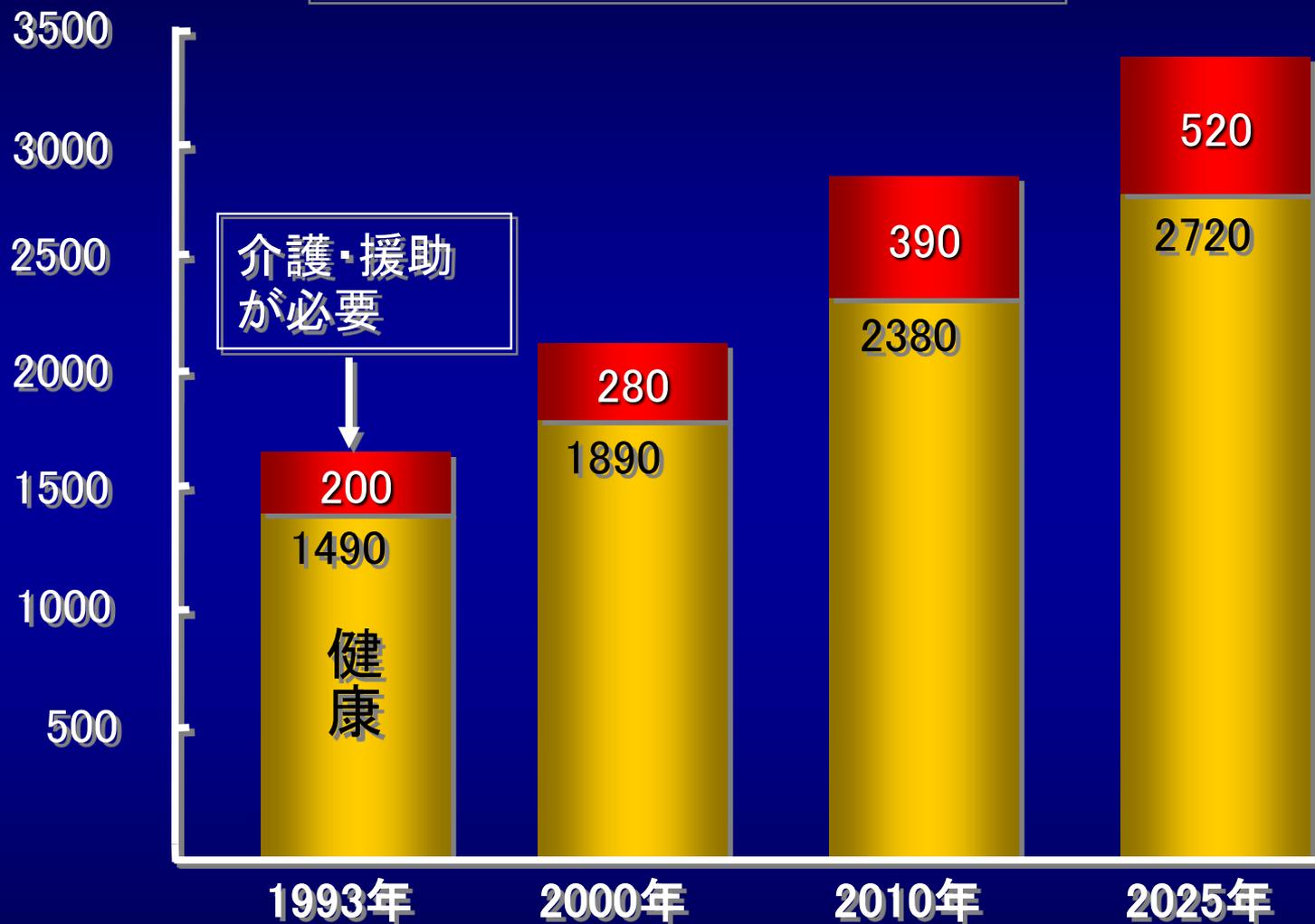
世界にも例のない急速な高齢化



(資料) 等 UN 「The Sex and Age Distribution of the World Populations - The 1994 Revision」

高齢者の多くは健康!

(万人)



通産省「高齢社会対応型産業研究会」報告書より



とっぴさんて大洋 (大洋健康づくり財団)

















自立とは・・・

他の力によらず自分の力で身を立てること。

つまり

自分のことは自分でする!

SATプロジェクト

(Project for Successful Aging in Taiyo)

- 高齢者における運動効果の測定
- 高齢者の寝たきり予防のために効果的な運動メニューの考案
- 高齢者の健康増進による地域医療費の抑制効果の研究

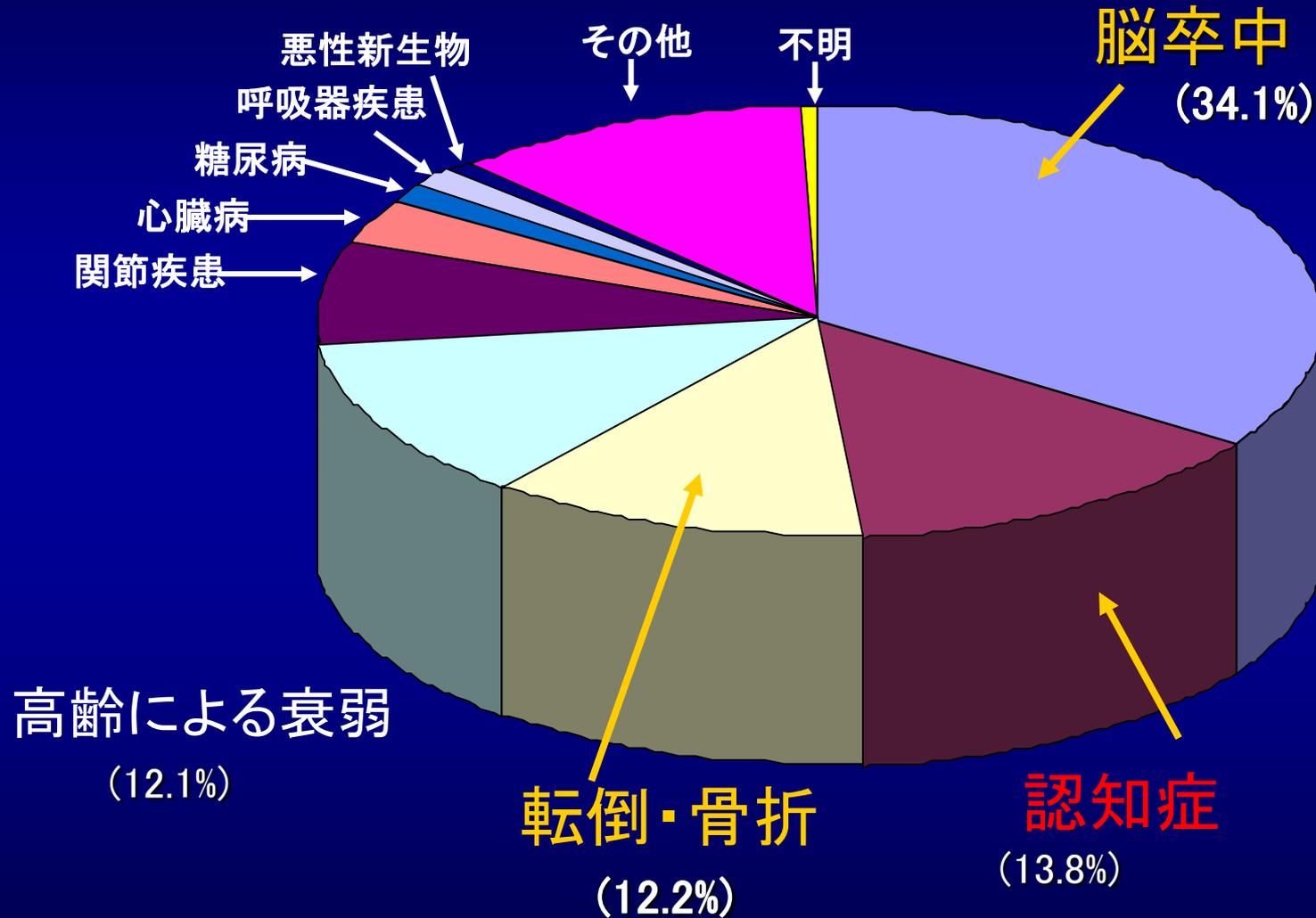


平成18年4月 介護保険法改正

介護予防の重要性

- 一次予防・・・健康の維持、生活習慣の見直し、現在している活動の継続
- 二次予防・・・疾病の早期発見、早期治療。
日常生活機能低下の早期発見、早期改善
- 三次予防・・・疾病の治療、重度化予防。
要介護状態の改善、重度化予防

寝たきりになる原因



(平成12年度厚生労働省資料)

寝たきりゼロ作戦の展開

寝たきり予防の具体化

脳卒中の予防

(寝たきり原因の35%)

転倒・骨折予防

(寝たきり原因の15%)

原因は動脈硬化

原因は筋力低下

エアロビクス

(有酸素運動)

貯筋アップ運動

(筋力トレーニング)

うえるさんて大洋での取り組み
①モタサイズ、ステップウェルを利用して高齢者における健康増進事業をスタート





**モタサイズによる
運動習慣の取り入れ**

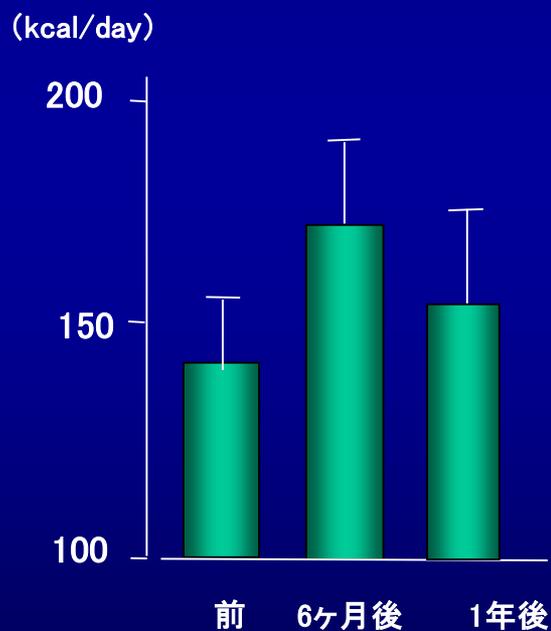
**ステップウェルによる
下肢筋力強化**



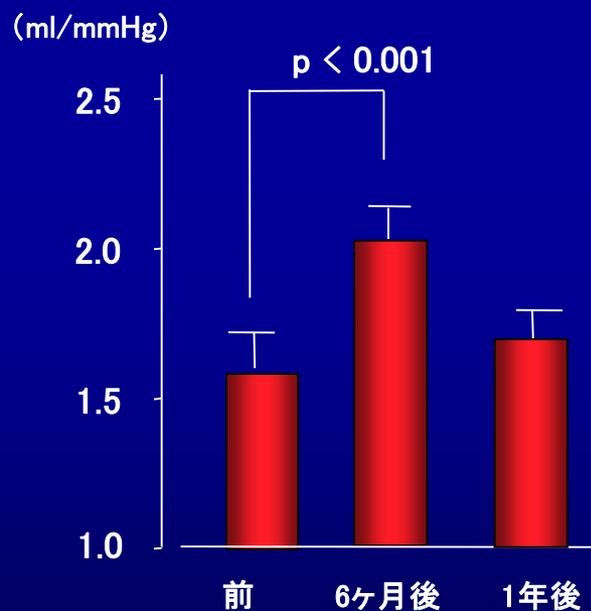
身体活動量と動脈の柔軟性及び血圧の変化

(週2回、1回60~90分)

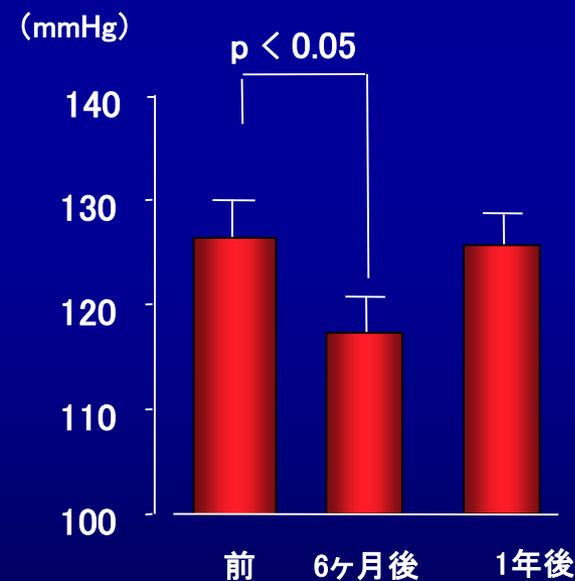
身体活動量



動脈の柔軟性



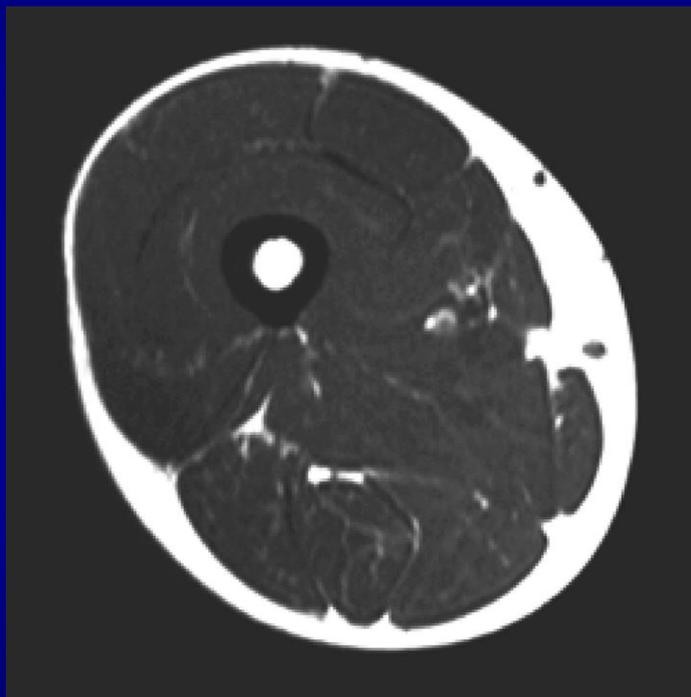
収縮期血圧



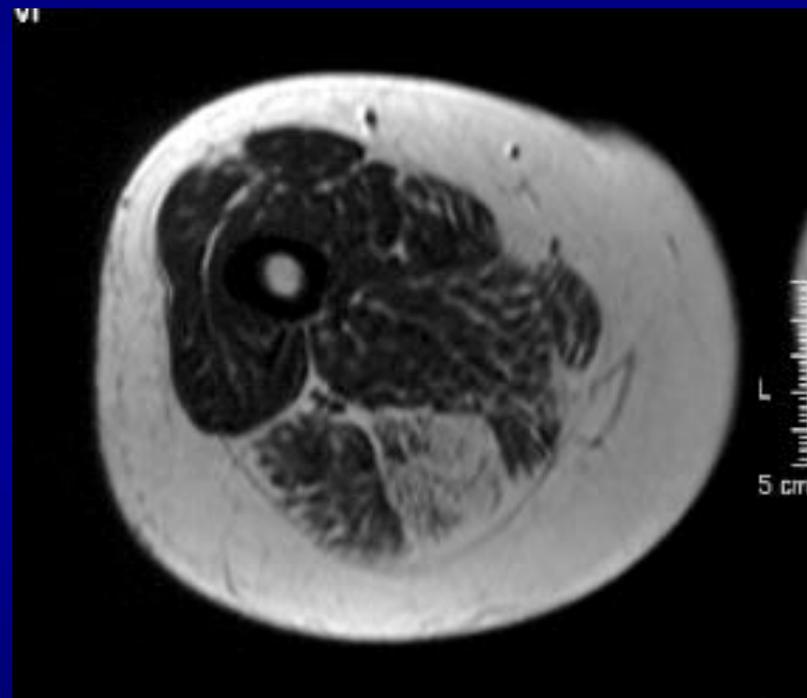
MRIを用いた測定



老化に伴う脚筋量の減少

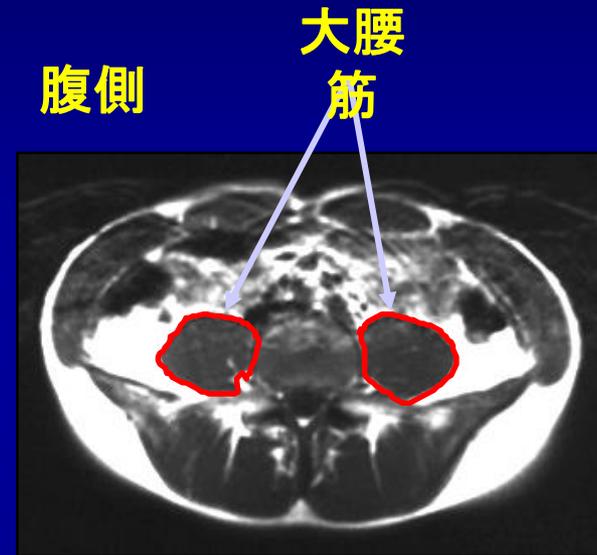
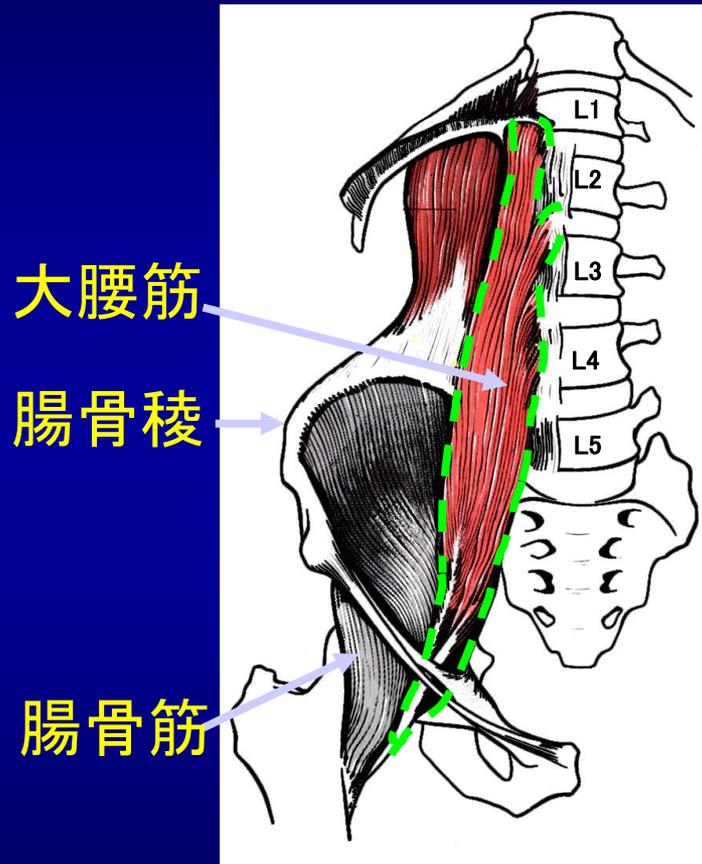


20歳代



70歳代

大腰筋の解剖とMRI画像



背側

第4・5腰椎の椎間円板
レベルの横断面

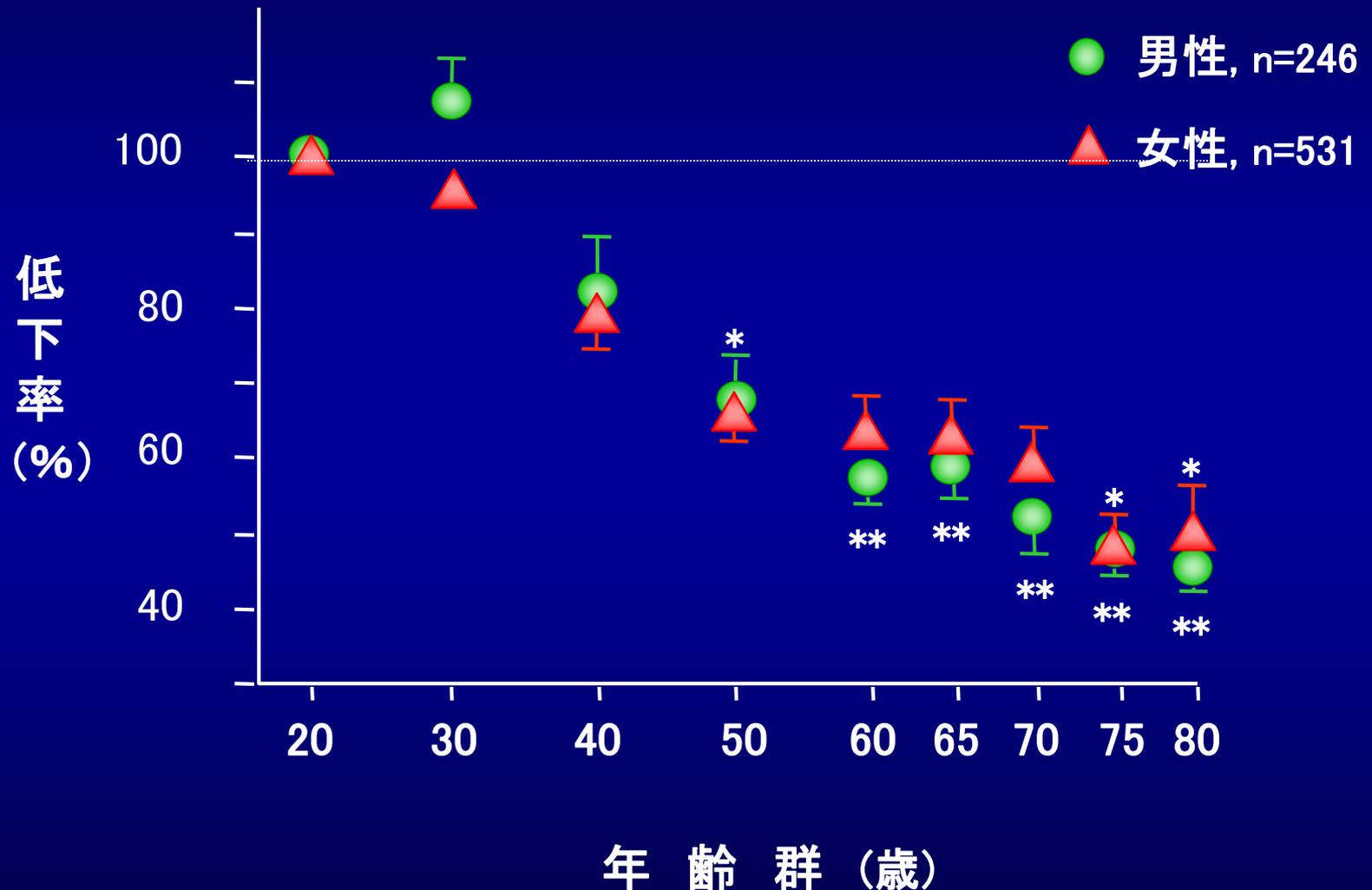
大腰筋の解剖



ウサインボルト(ジャマイカ) 100m9秒58

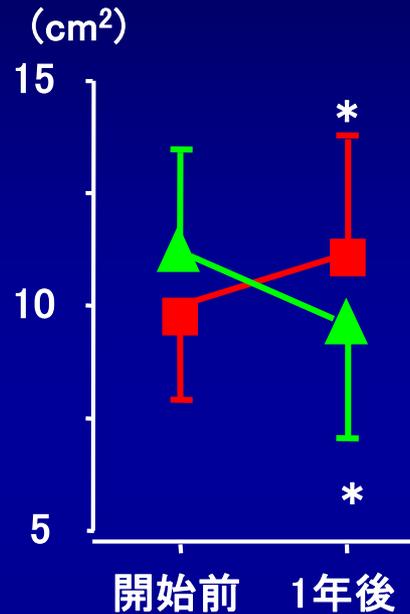


老化に伴う大腰筋横断面積の低下率

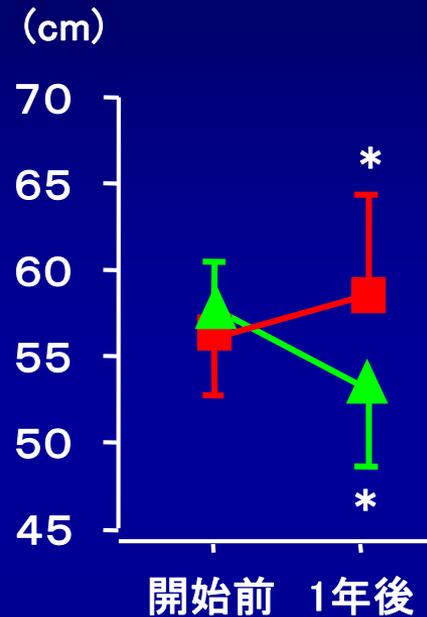


貯筋アップ運動により歩行能力が改善される

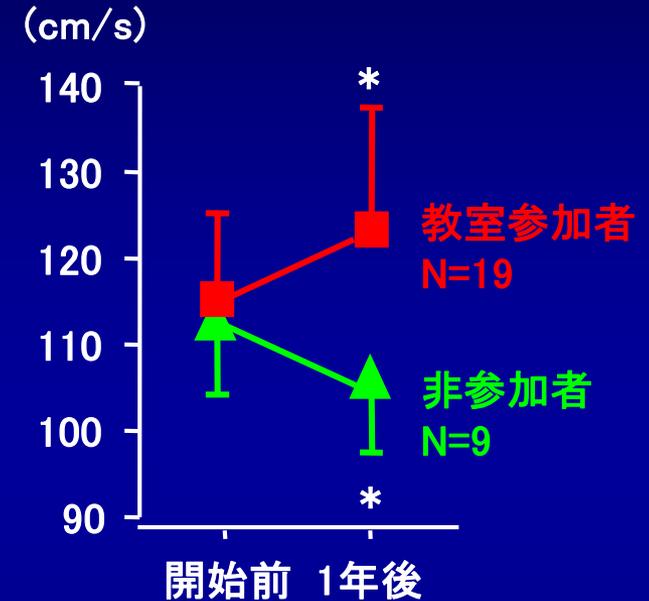
大腰筋横断面積



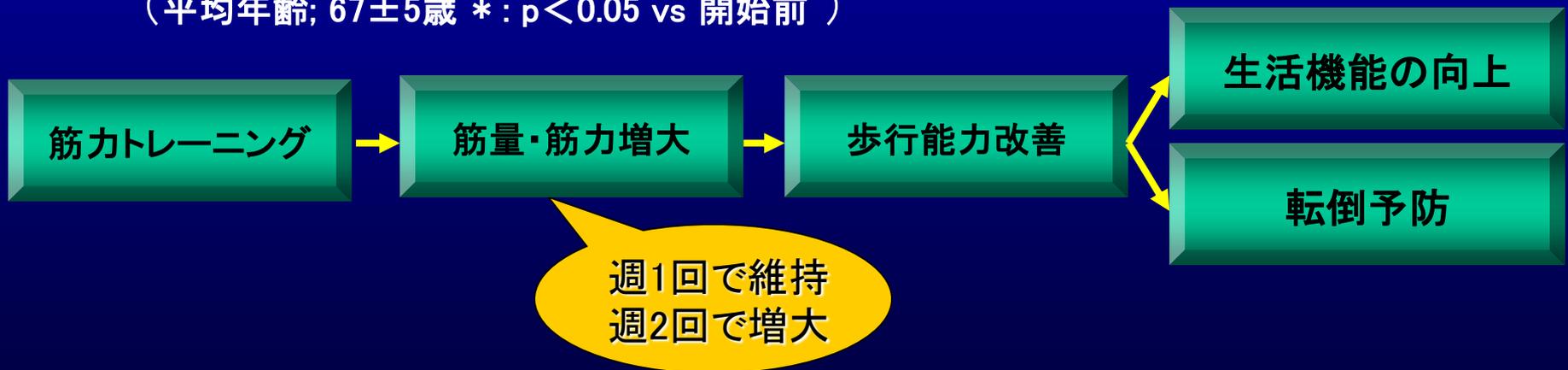
歩幅



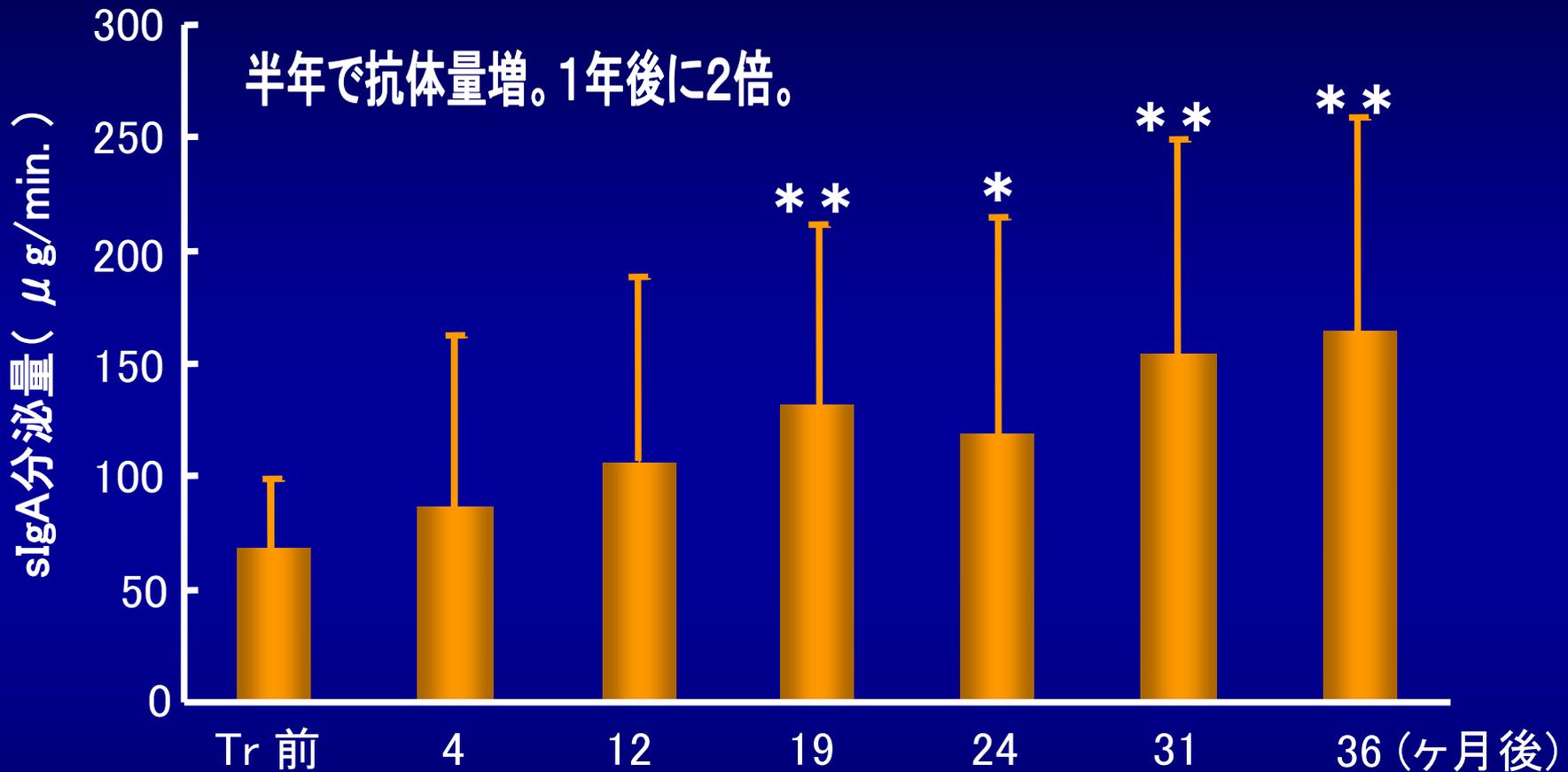
歩行速度



(平均年齢; 67±5歳 * : p<0.05 vs 開始前)



運動と免疫能(風邪引き予防)



運動は風邪対策にもなるんだね！

*; $p < 0.05$, **; $p < 0.01$ vs.Tr前
n=20 (10名, 女性10名; 66.9 ± 5.4 歳)

週2回トレーニング。45人平均(av,64歳)



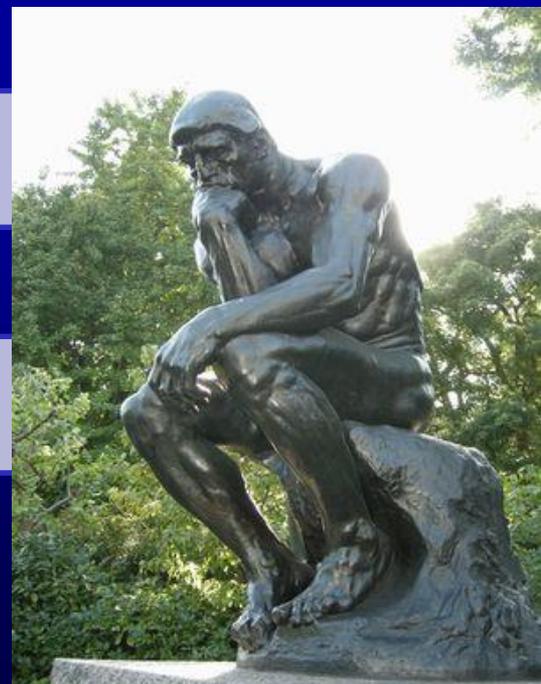


効果的なウォーキング

早歩きを取り入れる(有酸素運動)

階段を取り入れる(筋力アップ運動)

考えながら歩く(前頭前野の活性化)



ちよつと休憩・・・



認知症を知る

後天的な脳の器質的障害により、いったん正常に発達した知能が低下した状態

物忘れとは・・・経験や記憶の一部を忘れる

例えば、ご飯は食べたが、何を食べたか思い出せない。
どこかにしまったが、どこにしまったのか思い出せない。

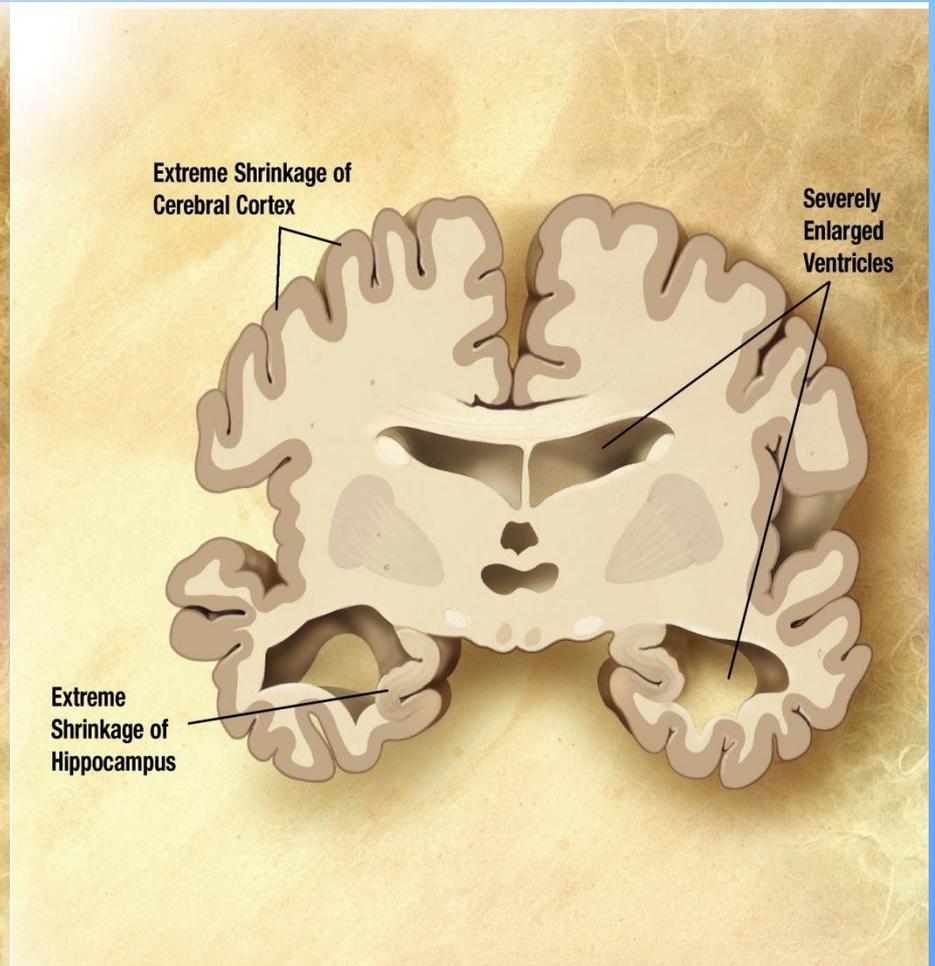
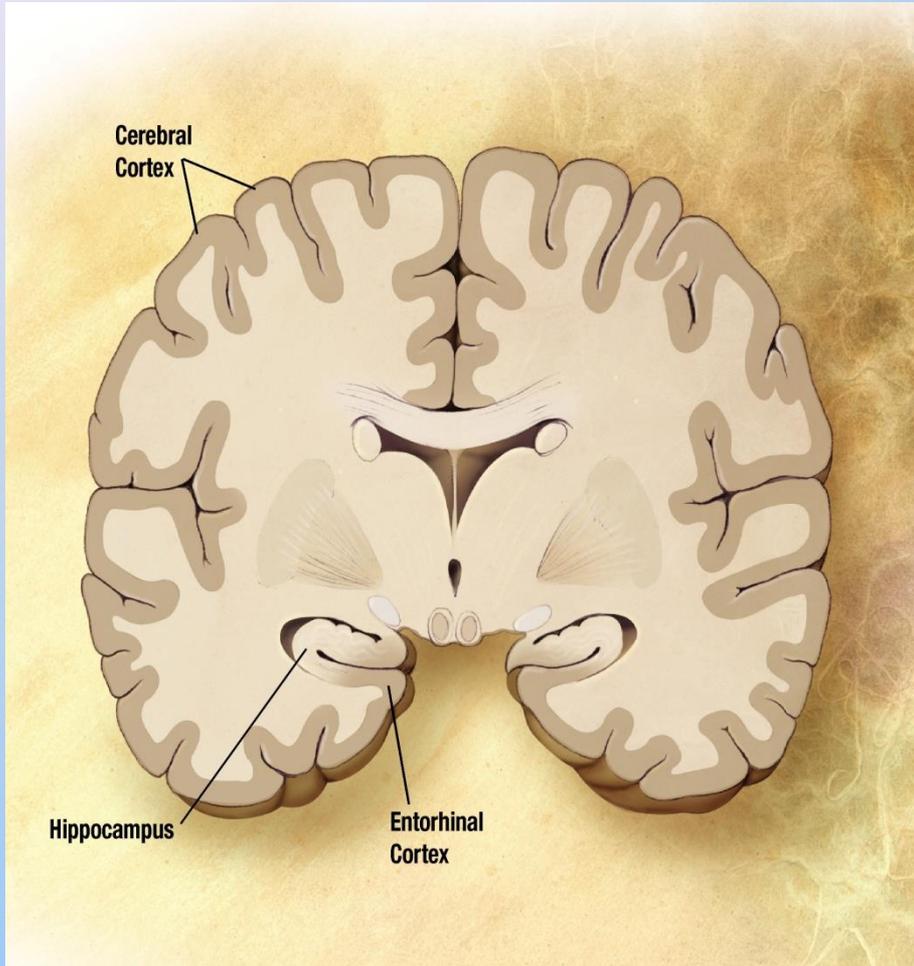
認知症とは・・・経験や記憶を、脳に保持できない。

例えば、ご飯を食べたことを忘れてしまい、何度も食事を摂ってしまう。しまったこと自体を忘れ、誰かに盗られたと思い込んでしまう。



という、病気。

脳の委縮



認知症の種類と予防方法

- ①脳血管性認知症・・・脳血管の梗塞や破裂により、段階的に進行する。降圧と生活習慣で予防。
- ②アルツハイマー型認知症・・・脳の衰えにより前頭葉や海馬の委縮がおこり、短期記憶障害が起こってくる。脳の活性化(趣味やボランティア、社会参加活動)による前頭葉に対する刺激で予防。
- ③レビー小体型認知症・・・大脳皮質全体の神経細胞にレビー小体が出現してくる。早期発見により薬で進行を予防する。(パーキンソン症候の理解。幻覚。幻聴。)専門医への受診が大事！！

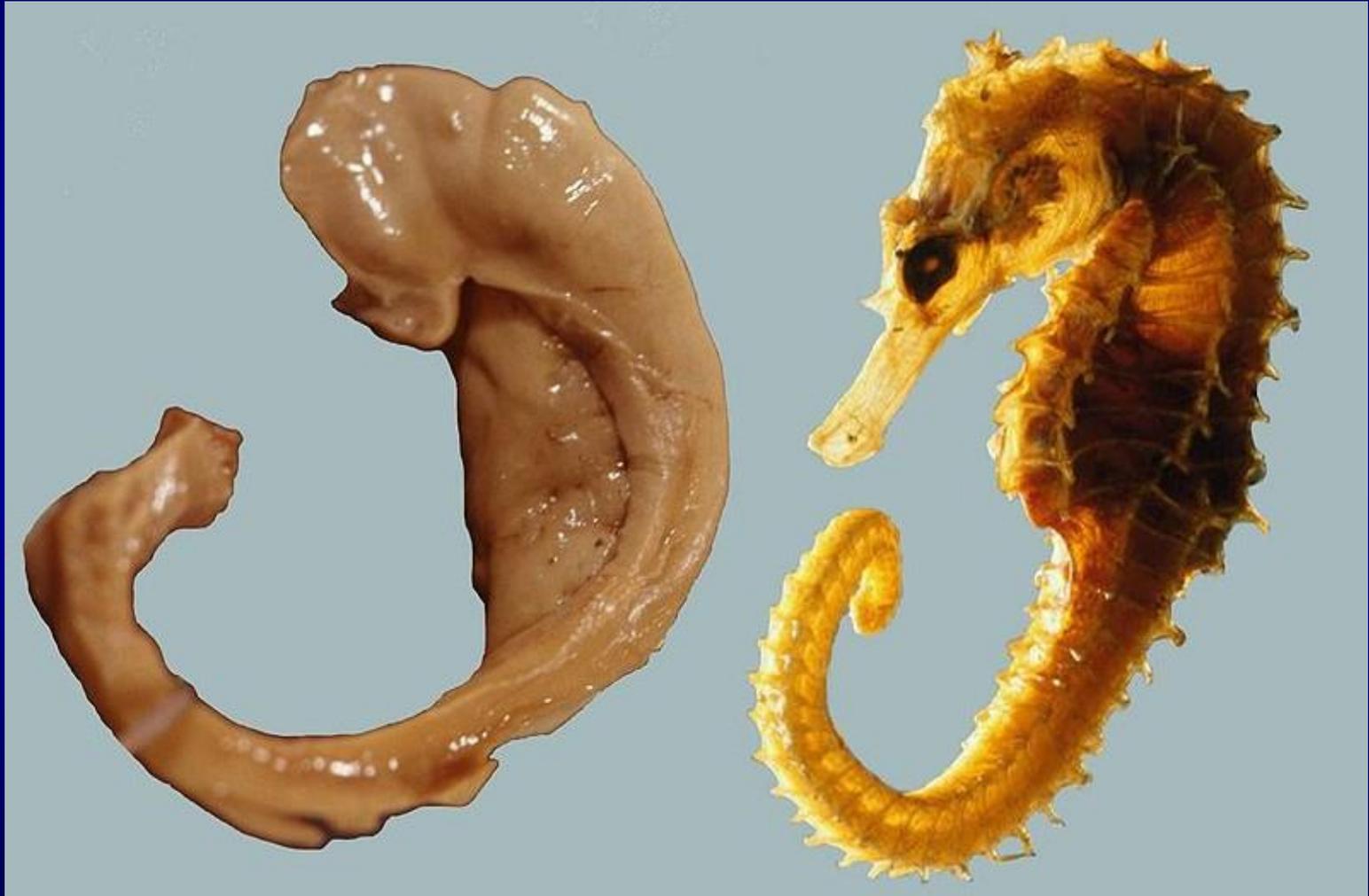
次のうち、記憶をつかさどる
脳組織の一部はどれでしょう？

1、海星 ☆ 2、海月

3、海馬 4、海豚

5、海狸

海馬



認知症の予防方法

- **高血圧を予防する。**（塩分を摂りすぎない、タバコ、飲酒を控える。太らない。糖尿病を放っておかない。脂分を摂りすぎない。）
- **脳の活性化、社会参加の機会を減らさない。**（週2回以上の外出やウォーキング。電話でもよいのでおしゃべりする機会を持つ。毎日、鏡を見て身支度する。折り紙や日記など指先を使う機会を持つ。）
- **定期的に健康診断を行う。**

運動野のホムンクルス





介護者の負担軽減のポイント

1. 介護者を一人にしない。
(家族、地域、主治医、介護保険等)
2. 介護者の身体的負担を軽減する。
(福祉用具の活用)



3. 介護者を頑張らせない。

●タオルギャザー



●座布団ひざはさみ運動

座布団は綿のものが最適



両ひざを内側にぎゅっと押す

●ひざ将棋だおし運動



All is well that ends well.

終わりがよければすべてよし

Sante pass richesse.

健康は富に勝る

END

ご静聴ありがとうございました。