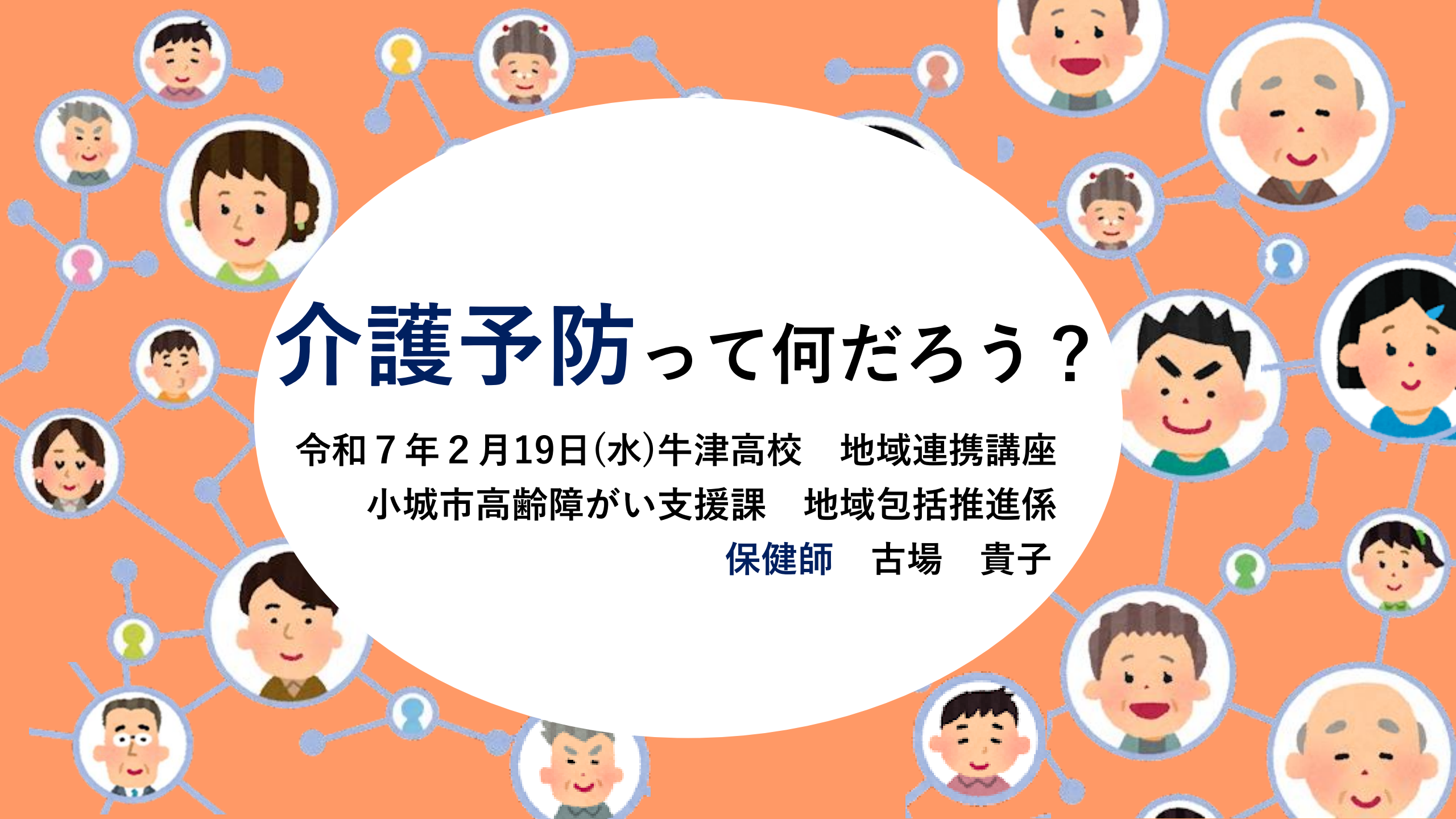




介護予防って何だろう？

令和7年2月19日(水)牛津高校 地域連携講座
小城市高齢障がい支援課 地域包括推進係
保健師 古場 貴子

突然ですが、
質問です

2083年あなたは、75歳を迎え
いよいよ**後期高齢者**の仲間入りです。

75歳の自分

どんな**生き方**をしたい？



◎ **高齢者** とは…65歳以上の人

◎ **前期**高齢者と**後期**高齢者

前期高齢者
65～74歳

後期高齢者
75歳以上



介護とは

身体や精神が健全でない状態にある人の行為を助ける世話のこと。



介護予防とは

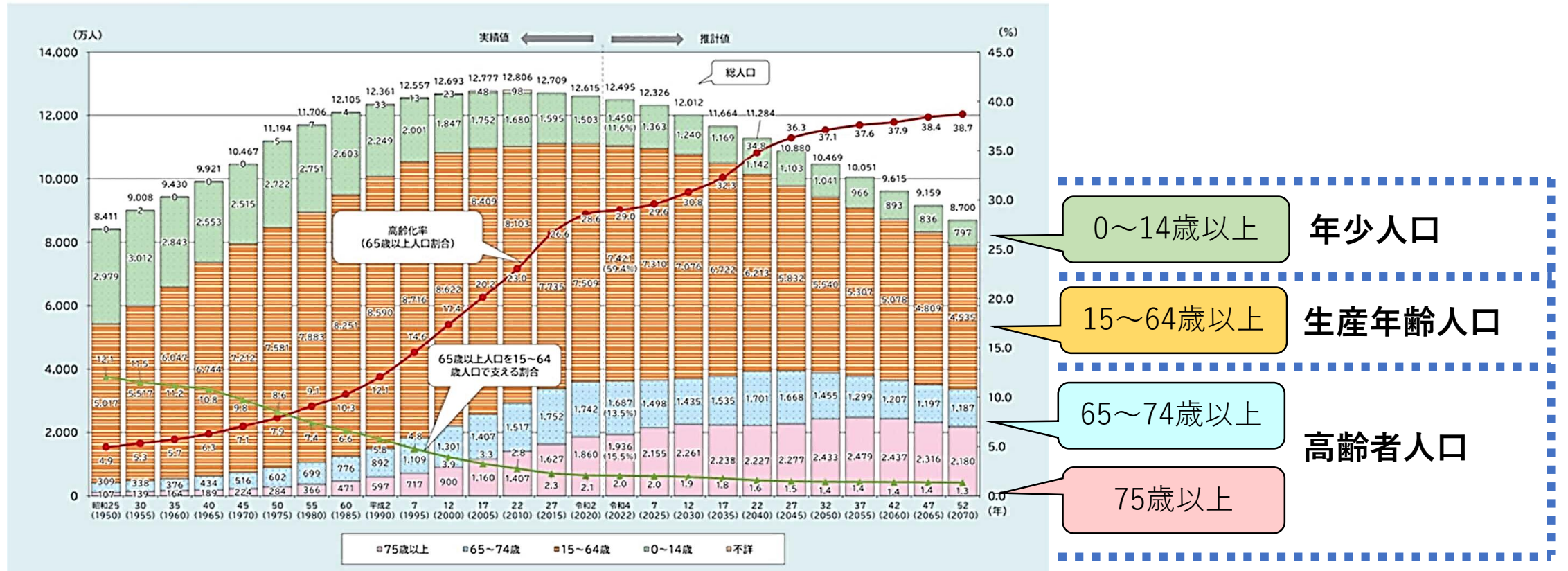
健康な生活を長く続け、介護を受ける状態にならないようにすること。

また、介護が必要になった場合に、それ以上度合いが増さないように改善していくことも介護予防。

いずれの場合も、**一人ひとりが自分で努力することが大切です。**



高齢化の推移と将来推計



1970年 55年前 7.1% 1995年 30年前 14.4% 2007年 18年前 21% 2025年 現在 29.6%

● 高齢化社会 (7%~)

● 高齢社会 (14%~)

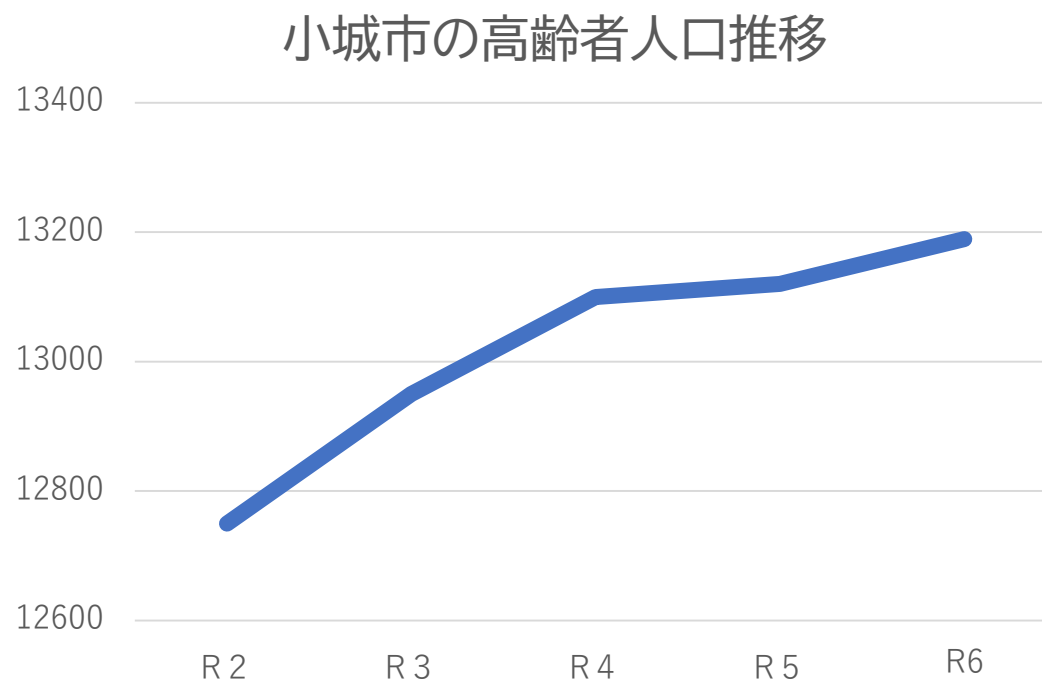
● 超高齢社会 (21%~)

小城市の高齢者の状況(R6.4.1現在)

小城市の総人口	44,118人
65歳以上人口	13,189人
高齢化率	29.9%

※75歳以上の後期高齢者数 6,828人

- 小城市 (人口 15,149人、高齢化率33.6%)
- 三日月町 (人口 14,339人、高齢化率22.9%)
- 牛津町 (人口 9,596人、高齢化率31.6%)
- 芦刈町 (人口 5,034人、高齢化率35.2%)



1人の高齢者を支える現役世代の人数

1970年



9.8人

2020年



2.1人

2060年

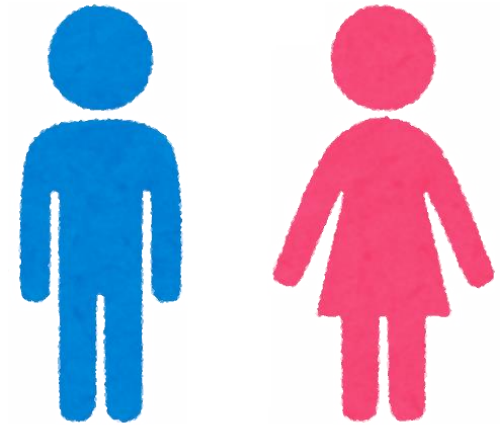


1.4人

みなさんが65歳以上の高齢者になるのが2073年
みなさんを支える現役世代は何人になっているのでしょうか。

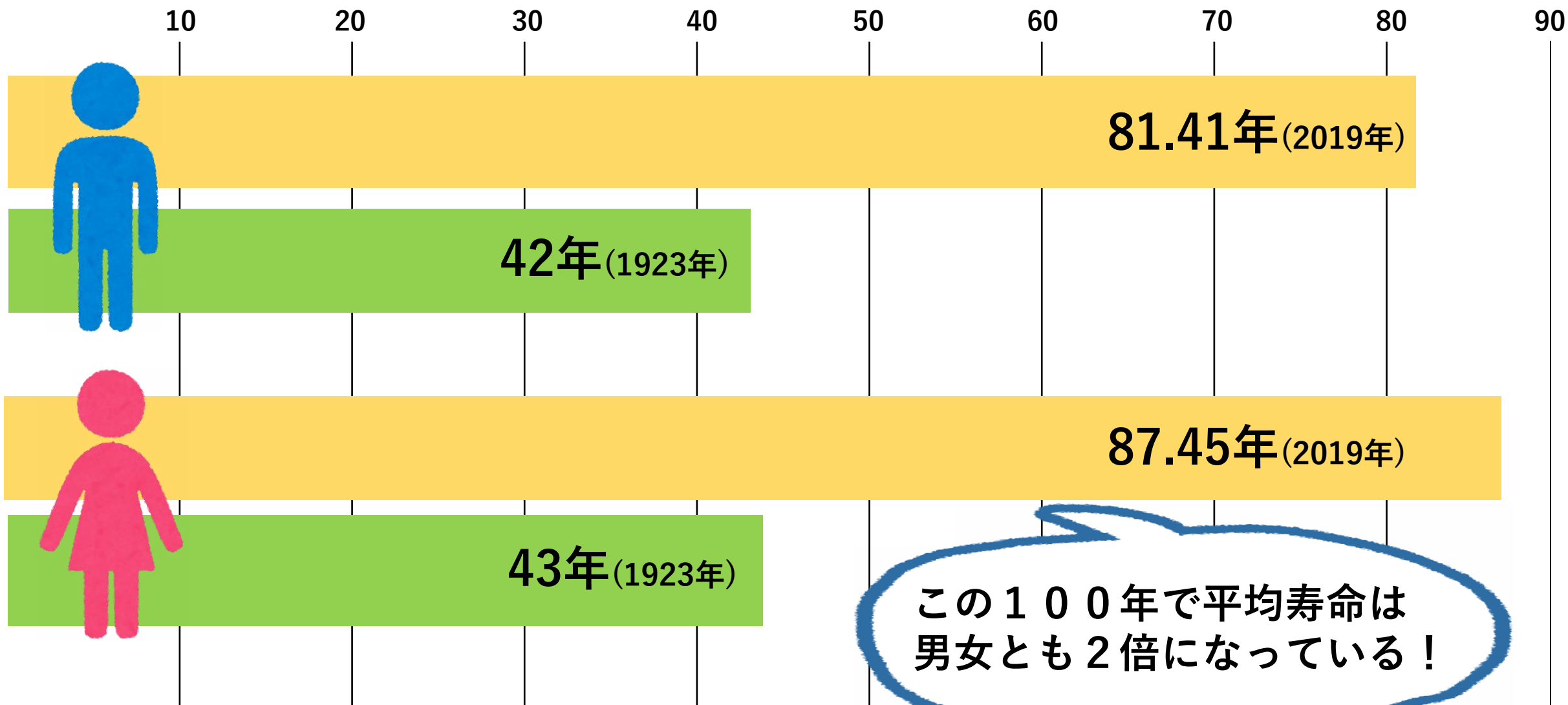
? 平均寿命、男性と女性ではどちらが長い

? 平均寿命、男性： 歳
女性： 歳



平均寿命（2019年と100年前の比較）

平均寿命とは…人が生存する平均年数



平均寿命 と 健康寿命

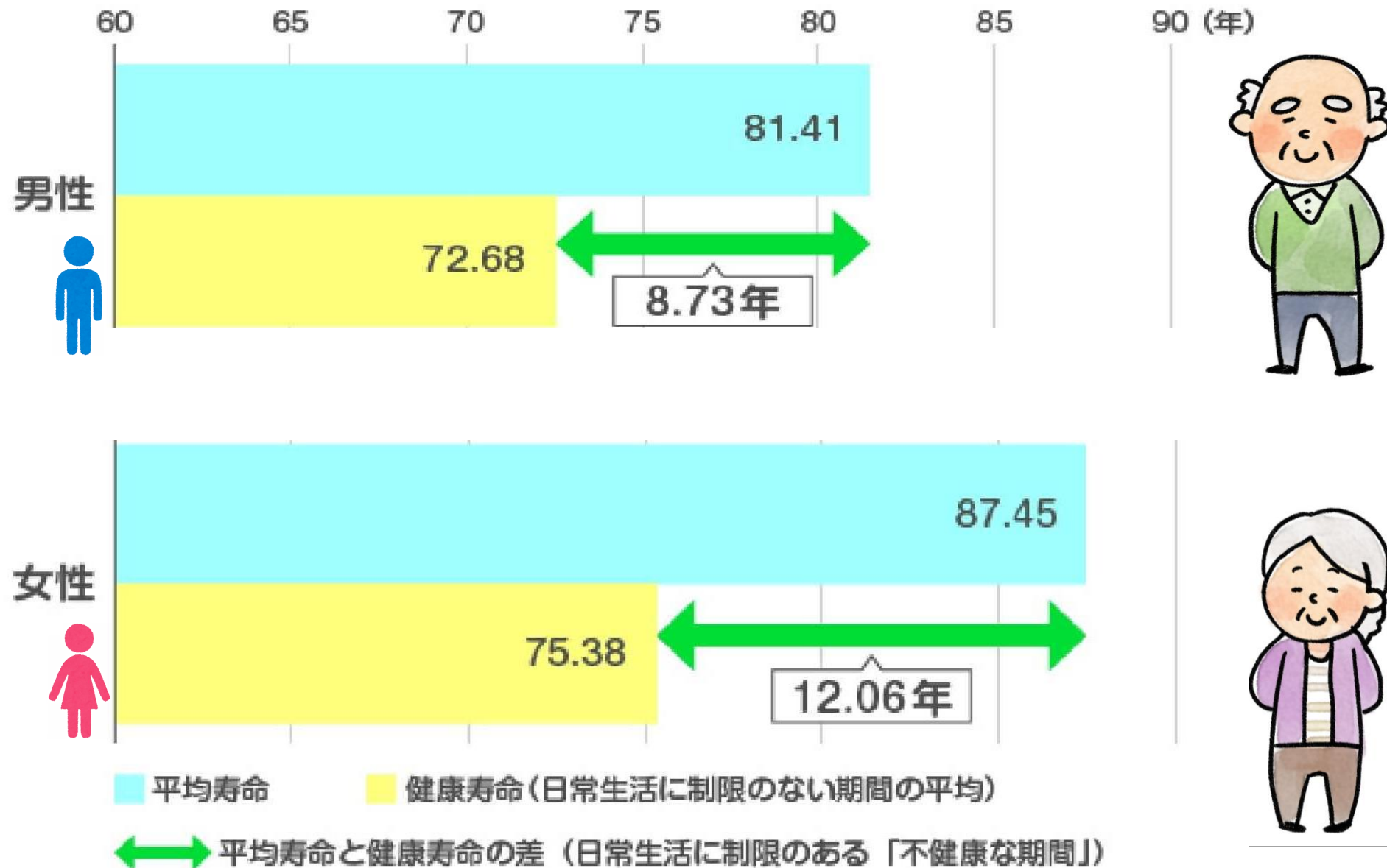
平均寿命とは

人が生存する平均年数

健康寿命とは

健康上の問題で日常生活が
制限されることなく生活できる期間

平均寿命と健康寿命の差 (2019年)



介護予防の目的 ＝健康寿命を延ばすため

介護予防の 3 つの柱

栄養

(食・口腔)



色々な種類の食品をとって栄養
バランスを整えましょう。
また口の中のケアをしましょう。

運動



こまめに体を動かす習慣をつけ、
筋力の低下を防ぎましょう

社会参加



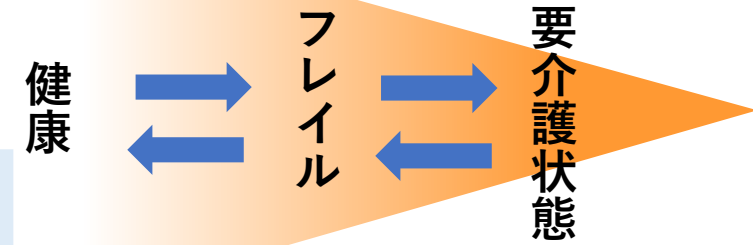
外出の機会を増やし、
人と交流しましょう

介護予防のポイント① フレイル予防

フレイル
= 健康な状態と要介護状態の中間の状態

フレイルとは

健康な状態と要介護状態（介護が必要な状態）の中間の段階。
「加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態」



フレイルを構成する
3つの要素

身体的な衰え

筋力量の低下
口腔機能の低下



心理的な衰え

認知機能の低下
うつ病

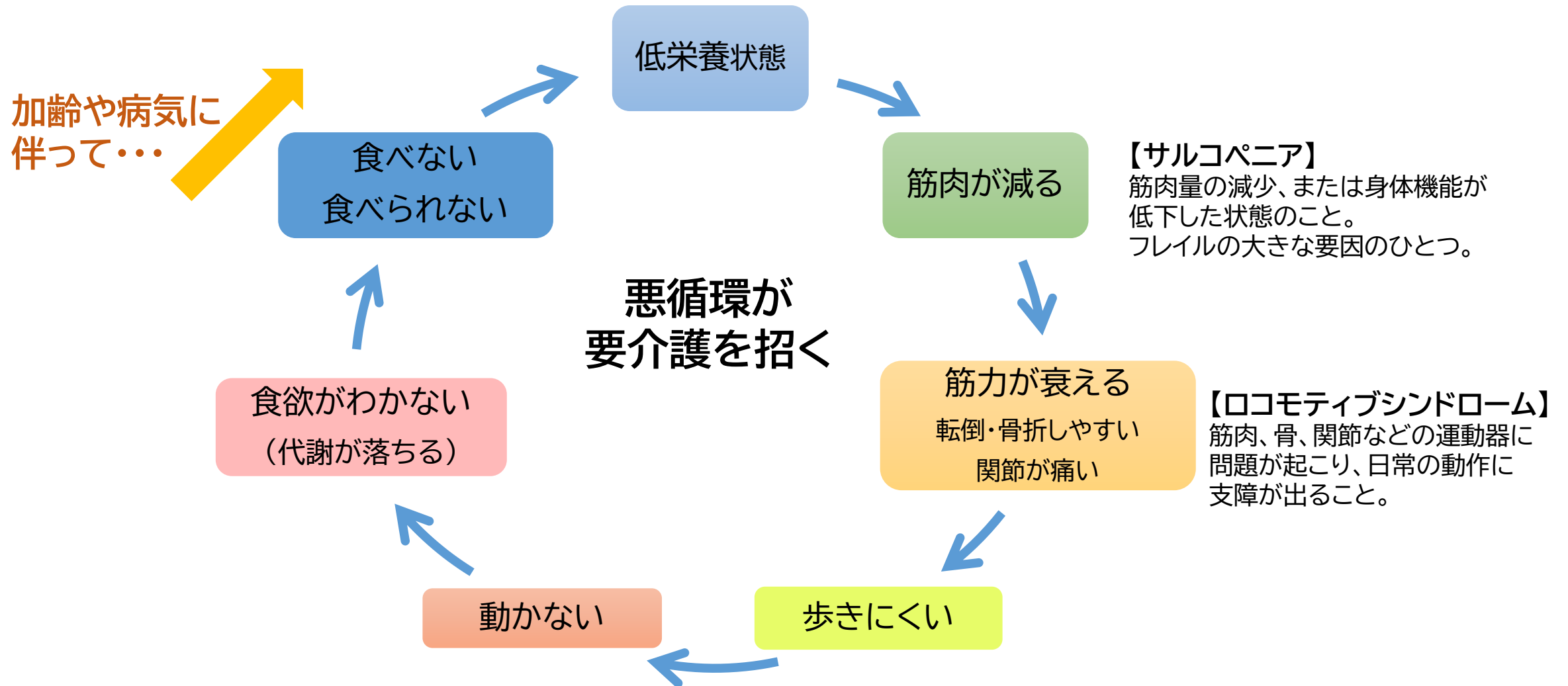


社会性の衰え

人との交流
つながりが減少



フレイル→要介護 になる悪循環（フレイルサイクル）



◆フレイルの位置づけと流れ◆

加 齢



健康



プレ・フレイル
(前虚弱)



フレイル
(虚弱)



要介護
(身体機能障害)



0(ゼロ)次予防

一次予防

要介護状態になることの予防

二次予防

生活機能低下の早期発見、早期対応

三次予防

要介護状態の改善、重度化の予防

生活習慣病予防

- 歩く・動く
- バランスの良い食事

介護予防
早期予防重視型

- 歩く・動く
- しっかり噛んでしっかり食べる
- 社会貢献・社会参加(閉じこもらない)

自立支援に向けたケア
多職種協働

- リハビリテーション
- しっかり口腔ケア
- しっかり栄養管理
- 少しでも外へ出る

虚弱期のケアシステムの確立
医療・介護や住まいも含めた
トータルなケアシステム

- 地域包括ケア・在宅療養の推進
- 医療介護連携の総合的な提供
- 生活の質(QOL)を重視

自然と健康的な生活を送れる
環境をつくる取り組み

介護予防のポイント② 地域の中での支えあい

支えあいのすすめ
支えあい活動は自分のため

居場所づくり

体操教室やサロンなど、みんなで集まることで心も体も元気に！
お互いに見守ったり地域の絆ができます。



ゴミ出しや簡単な家事

介護サービスに頼むほどではないようなことを地域のみんなで支え合い。



話し相手

話ができる人がいることで安心。
話を聞くだけでも誰かの支えに。
話をきくことはいくつになってもできる気軽な支え合い。



“誰かのため”は、やりがいや生きがいになり
自分の元気にかえってきます！



病院や買い物など 外出のお手伝い

車の運転が不安になったり、運転免許を返納したり、自由にお出かけすることができなくなっても、
ご近所さん同士で乗り合わせ。



支えあいはいは・・・

特別なことをするものではなく
今やっていることの延長だったり
無理しなくてもできることをする

～「困った」 と言える地域を目指して～

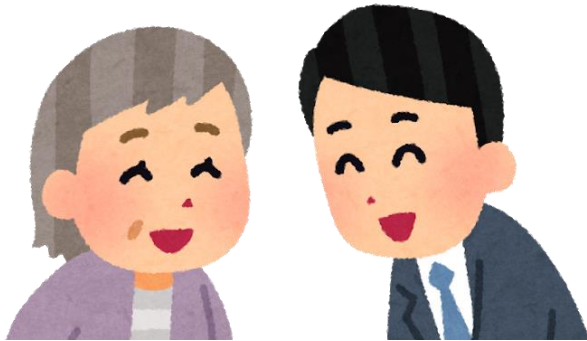
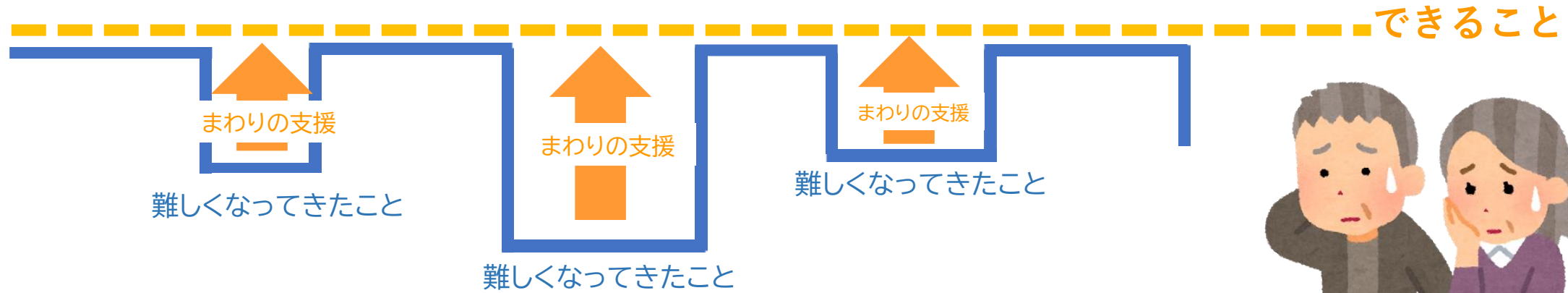
- 困っている人を助けたいと思っている人 : 80～90%
- 困ったときに「助けて」と言える人 : 3～5%

支えあいはつながりから生まれる。
まずは同じ時間を過ごすこと
つながりがあるからこそ「困った」 と言える
それを広げること



おたがいさま¹⁹

できることと難しくなってきたこと



難しくなってきたことだけをサポートする
その人の役割を奪わない

- ・ 将来の自分のためどんな過ごし方をしたい？
- ・ まわりの人にどう接していく？



介護予防のために今からできること

- 動ける体を維持する
- 生活習慣（食事、運動）
- 社会との交流
- 様々な年代の友達をつくる
- 目標をもつ
- 今日聞いた話を身近な人に伝え広げる

介護予防を始めるのに遅すぎることはない

知識をもって年を重ねることって大事

介護予防と支えあいのある地域づくり＝将来の自分のためにつくっていく

