

病気にそなえる③

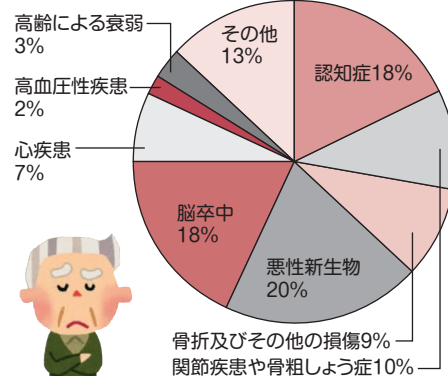
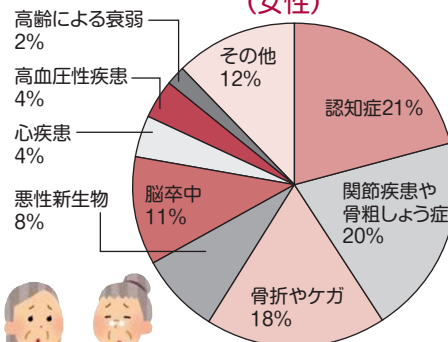
男女別介護の理由から
健康長寿の秘訣を探る

軽度認知障がい (MCI) のチェック

- ☐ 物忘れが増えた
- ☐ 日付や曜日がわからない
- ☐ 簡単な計算ができなくなった
- ☐ 財布や鍵など、置いた場所がわからなくなることがある
- ☐ テレビドラマのストーリーが理解できなくなった
- ☐ 料理や家事などが、てきぱきとできなくなった
- ☐ 話しかけられると、今までしていたことを忘れてしまう
- ☐ 今まで楽しかったことへの意欲がなくなった

※本人と周囲の人とでチェックの数に大きく差がある場合は、かかりつけ医へ相談しましょう。

資料：半田市認知症安心ガイドブック（入門編）

介護が必要となった理由
(男性)介護が必要となった理由
(女性)

平成24年度半田市調べ
(男性441名、女性592名)

①男女ともに認知症の兆候を見逃さない!

男女とも2割程度の方が、認知症によって介護が必要となっています。認知症は珍しい病気ではなく、誰にでも起こり得る病気です。そのまま放置すると5年間で50%が認知症へ進行するとされる軽度認知障がい (MCI) の段階で適切に予防することが重要です。既に生活上の支障が生じている際は、受診により適切な治療を始める、生活や対応の工夫で症状を和らげるなど、症状の進行を遅らせることが大切です。

②血管を守り心疾患や脳卒中予防

心疾患や脳卒中は、心臓や脳の血管が詰まったり破れたりすることで起こります。予防には、高血圧や高脂血症、糖尿病の管理が大切です。かかりつけ医への定期的な受診や治療薬を正しく飲むこと、バランスのとれた食事や運動を心がけることは、当たり前なのですがとても大切なことです。

また「健康だから健康診断を受けない」のではなく、健康な時こそ健康診断を受けて基準となる数値データを保管しておく、調子の悪い時や病気の際にとっても役立ちます。

③女性の秘訣はロコモ予防

女性は「骨折やケガ」、「関節疾患や骨粗しょう症」が男性の2倍、全体の4割を占めます。女性は骨や筋肉が細く、骨粗しょう症になりやすい一方で、平均寿命が長いため介護予防は重要です。転ばないことを心がけるとともに、定期的な運動で筋力・バランス力、柔軟性を保ちましょう。

片足立ちで転倒予防しましょう!

必ずつかまるものがある場所で行いましょう。左右1分ずつ、1日3回行います。

※ロコモ：ロコモティブシンドロームの略で「運動器機能低下症候群」ともいう。骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険度が高い状態のことをいう。



④男性の秘訣はがん対策

がんは男性の介護の理由で最も多く、女性の2.5倍です。半田市では肺がん・胃がん・大腸がんが多く、がんで亡くなる男性は女性の2倍にもなります。禁煙や減塩、野菜など食物繊維の多い食事など、生活面からがん予防をするとともに、がん検診による早期発見・早期治療は効果的な対策です。ぜひ受けましょう。(がん検診の詳細はP4～9を参照してください。)