

社会参加 つながる

フレイルを予防するために、「社会とのつながりをできるだけ多く持つこと」が大切です。

地域の通いの場に参加してみる



趣味やボランティア活動に参加してみる

コミュニケーションをとりながら食事をする



買い物、散歩も社会参加



地域の通いの場に参加してみよう

安城市には、「健康体操」「レクリエーションサロン」「茶話会」「趣味のサロン」など、お住いの地域によって様々な通いの場があります。「地域の活動や集まりに参加したい」という思いをお持ちの方は、一歩踏み出してみませんか。詳しくは、各地区福祉センターの生活支援コーディネーターにご相談ください。

・あんじょうコミュニティBOOK



生活支援コーディネーター			高齢者の総合相談窓口		
東山	北部福祉センター	☎97-5000	地域包括支援センターさとまち	☎94-3512	
安城北	中部福祉センター	☎76-0090	地域包括支援センター中部	☎71-0077	
篠目	作野福祉センター	☎72-7570	地域包括支援センター八千代	☎97-8069	
安城南	総合福祉センター	☎77-7888	地域包括支援センター更生	☎77-9948	
安祥	安祥福祉センター	☎73-5757	地域包括支援センター松井	☎55-5355	
安城西	西部福祉センター	☎72-6616	地域包括支援センターあんのん館	☎71-3173	
明祥	明祥福祉センター	☎92-3641	地域包括支援センターひがしばた	☎73-8210	
桜井	桜井福祉センター	☎99-7365	地域包括支援センター小川の里	☎73-3535	

安城市役所国保年金課医療係

安城市役所高齢福祉課地域支援係

☎ 71-2232

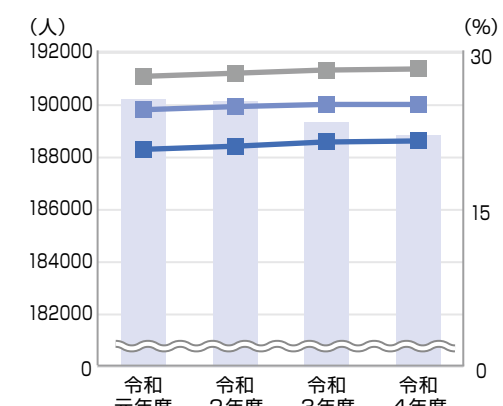
☎ 71-2264

「データから見た安城市」 ~あんじょうのお元気高齢者を増やすために~

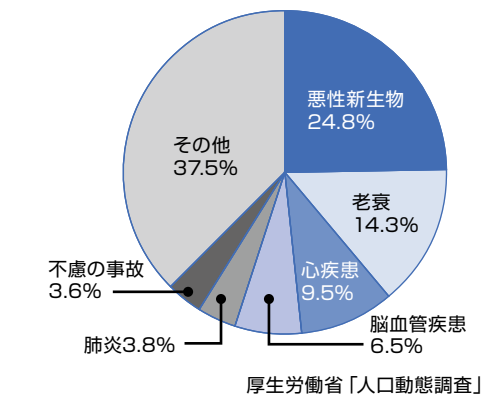
後期高齢者の方の健診・医療・介護のデータから安城市の高齢者を見てみましょう。

人口動態

◇安城市の人口と高齢化

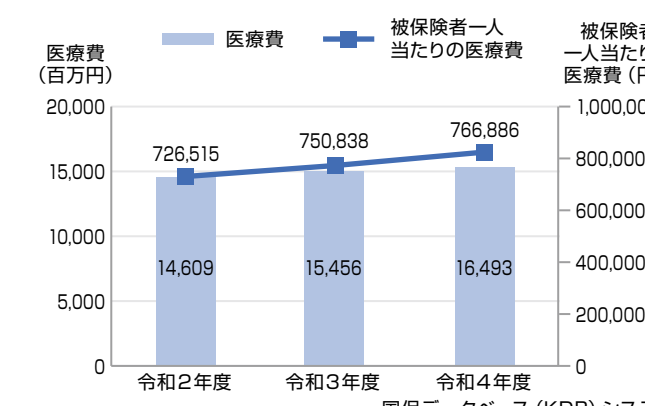


◇主たる死因の割合 (令和4年度)

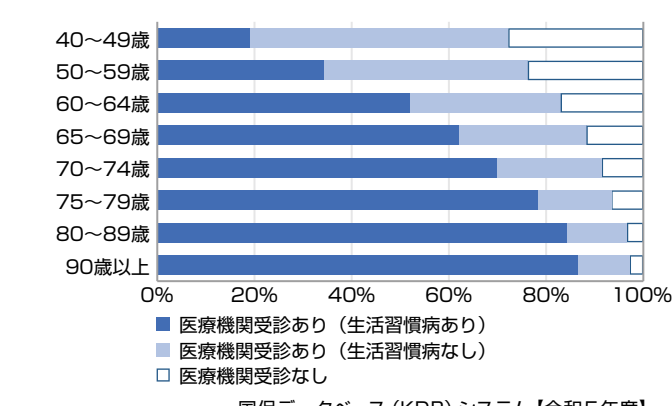


健診・医療

◇後期高齢者医療費給付状況



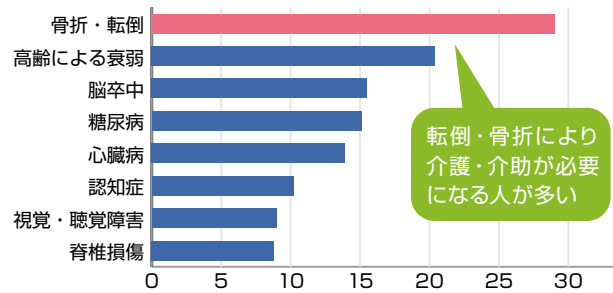
◇年代別医療機関受診の割合 (%)



◇後期高齢者医療費疾患別順位

入院	通院
1 骨折	慢性腎臓病 (透析あり)
2 脳梗塞	糖尿病
3 不整脈	高血圧症
4 慢性腎臓病 (透析あり)	不整脈
5 肺炎	関節疾患

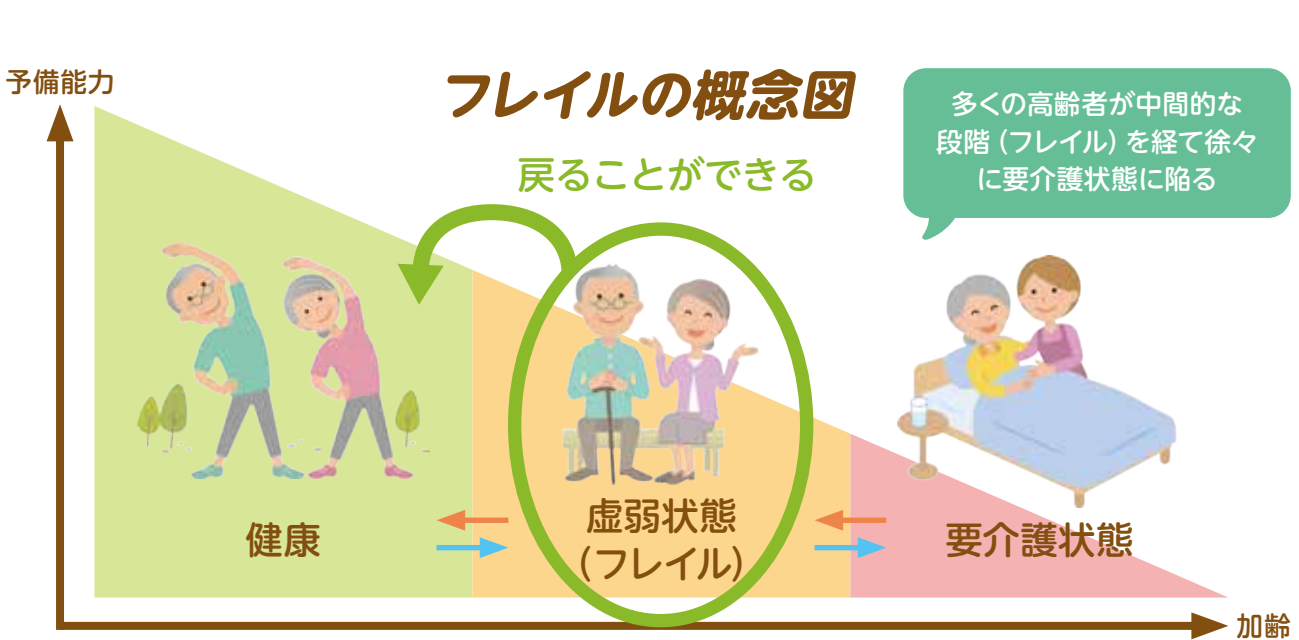
介護



転倒・骨折により介護・介助が必要になる人が多い

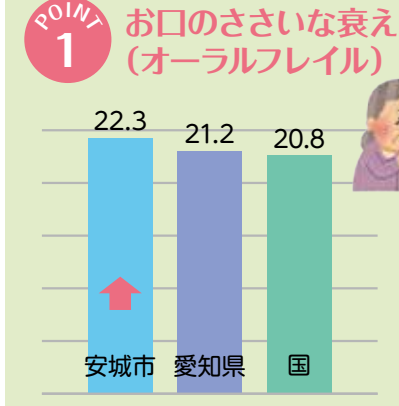
要介護認定者を年齢別に見てみると、70歳代後半から認定者が急激に増えており、認定者の多くは80歳代から90歳代前半です。要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者で、何らかの介護・介助が必要になった方の原因1位は「骨折・転倒」です。何歳からでも骨折・転倒を予防することは、介護予防に有効であると考えられます。

安城市版 フレイル予防で健康長寿



安城市の後期高齢者には、どのようなフレイルの方が多いのでしょうか。

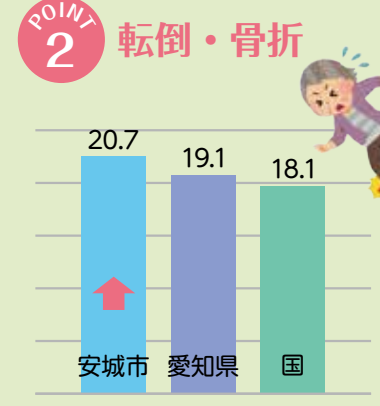
POINT 1 お口のささいな衰え (オーラルフレイル)



お茶や汁物等でむせる (%)

むせる人の割合が国や県よりも高く、**オーラルフレイル**の可能性が高いと考えられます。

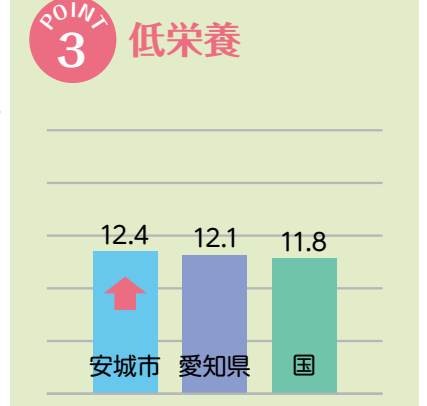
POINT 2 転倒・骨折



過去1年間に転んだ (%)

国や県の割合よりも高く、5人に1人の方がこの1年間に**転倒**しています。

POINT 3 低栄養



6か月で2~3kg以上の体重減少 (%)

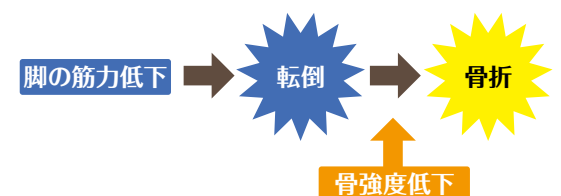
体重減少している人の割合が多く、**低栄養**が心配されます。

後期高齢者医療健診質問票 (R5) より

フレイルを予防するには… ➡

身体 転倒骨折予防

「過去1年間に転んだ」と答えた人の割合を、各地区ごとに表しています。
(令和3年度後期高齢者医療健診データより)



加齢等で骨強度が低下していると、より骨折しやすくなります。(脆弱性骨折)

脆弱性骨折で骨折しやすい部位



転倒・骨折を防ぐためには

POINT 1 筋力向上

体操をしたり、近所の用事は歩いて行ったり、なるべく階段を使うなど、今より10分多く、できる範囲で元気に動きましょ。

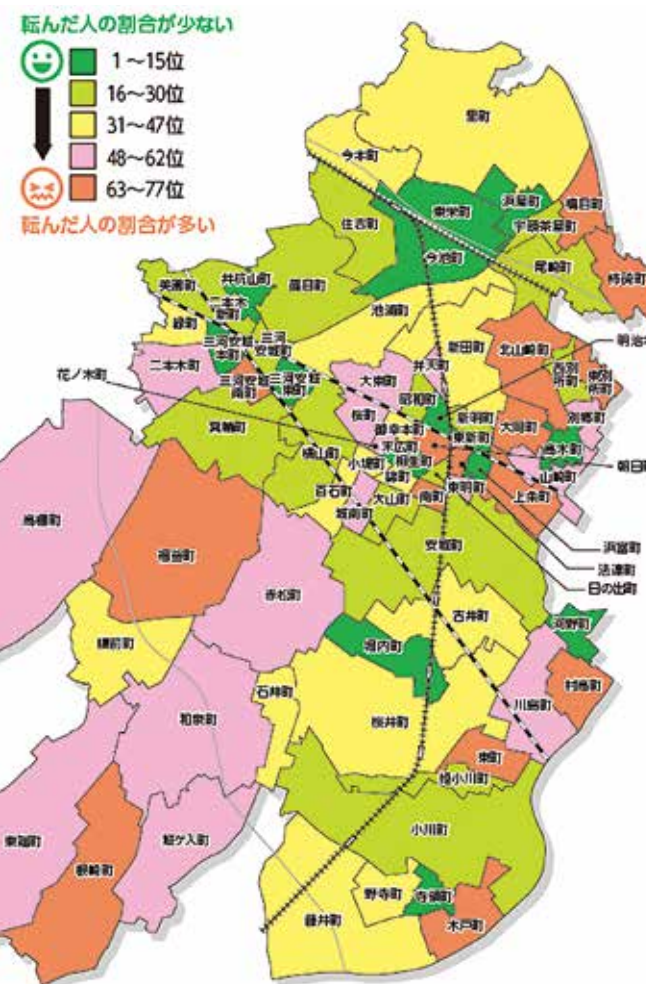
POINT 2 薬

多くの薬を服用中で、ふらつきや転びやすさを自覚している人は、かかりつけ医やかかりつけ薬局で相談をしましょう。

POINT 3 自宅の環境

手すりや踏み台を使用する、引っ掛けやすいマットやカーペットは使用しない、コードの配線は歩く動線避开するなど家の環境を見直してみましょ。

町別ランキング



高齢者の転倒は自宅内が多い！

歯と口 オーラルフレイル予防

オーラルフレイルは、お口まわりのフレイルのことです。食事がしづらくなったり、会話がしづらくなったりといったささいなお口の衰えが積み重なる全身のフレイルへとつながることがわかってきました。日々のセルフケアと定期的な歯科健診で、お口の健康を保ちましょ。

当てはまるものはありますか？

むせる・食べこぼす

自分の歯が少ない
(19本以下)

固い食べ物がかめない

かつぜつ滑舌が悪い

お口が乾く

オーラルフレイルの症状かも

オーラルフレイルに早く気づいて予防することは、全身のフレイル予防につながります。いつまでも元気でおいしく食べられるように「口腔ケア」をはじめましょ！

POINT 1 お口の手入れ

口の中を清潔に保ちましょ。

毎食後に歯をみがく

入れ歯もしっかり清掃

定期的に歯科医院でチェック

POINT 2 お口の体操

お口の健康のため、無理せず毎日続けましょ。

舌の体操



舌を下に (約5秒間) 舌を上 (約5秒間)

だ液の分泌が良くなり、口の乾きを和らげる。舌の動きを良くする。

くちびるや頬の体操



ぶくぶくうがい (約10秒間)

唇、頬、舌の動きを良くする。むせや食べこぼしなどの予防になる。



歌ったり、おしゃべりすることも、オーラルフレイル予防になります。

栄養 バランス良く食べる

フレイル予防には、多様な栄養素が必要です。筋肉のもととなるたんぱく質を中心に、いろいろな食品を組み合わせましょ。また、よく噛むことも、お口の機能を保ち、いつまでもおいしく食事を楽しむために大切です。

フレイル予防のための食事のとり方

POINT 1 3食しっかり食べましょ

朝食



昼食



夕食



POINT 2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせせて食べましょ

主食

(ごはん、パン、麺類)



主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)



副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻料理)



POINT 3 いろいろな食品を食べましょ

プラス

たんぱく質を意識してとりましょ



トースト



ハム

チーズ



うどん



卵・肉・かまぼこ



サラダ



ゆで卵・サラダチキン・ツナ

おやつ



ヨーグルト チーズ



牛乳