

介護が必要になるきっかけを知っていますか

令和4年の国民生活基礎調査では、介護が必要となった主な原因を要介護度別にみると、「要介護者」では「認知症」が最も多く、次いで「脳血管疾患(脳卒中)」「骨折・転倒」となっています。

一方「要支援者」では「関節疾患」が最も多く、次いで「高齢による衰弱」「骨折・転倒」となっています。



介護が必要となった主な原因(要介護度別)

要介護度	第1位	第2位	第3位
要介護	認知症 23.6%	脳血管疾患 (脳卒中) 19.0%	骨折・転倒 13.0%
要支援	関節疾患 19.3%	高齢による 衰弱 17.4%	骨折・転倒 16.1%

(令和4年国民生活基礎調査より)

リハビリ専門職が健康管理を支援しています

腰痛やひざ痛などの関節疾患(関節痛)において、痛みの部位や程度は、疾患や生活様式、既往歴などにより人それぞれに大きく異なります。また、生活機能が低下する可能性もあり、早期から適切な運動を行うことや習慣的に体を動かすことが大切だと言われています。

健康増進センターでは、要介護の認定を受けていない方向けに、生活の困りごとや関節痛などに応じた適切な運動についての相談に「作業療法士」が対応しています。リハビリ専門職と一緒に生活を見直し、健康長寿の生活を送りましょう!



point!

作業療法士とは

- 身体の運動機能や認知機能などに困難がある方が、その人らしく日常生活や社会生活が送れるようリハビリで支援する、国家資格を持つ専門職です。
- 相談業務のほか、「はつらつ教室フレイル予防コース」(P33参照)などを運営しています。

手話で 楽しもう

手話は
言語です

今月のテーマ「デフリンピックの種目」

日常で使える簡単な手話単語や会話を動画で紹介しています。

☎ 障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

手話動画



▶陸上



指を広げた両手の平を下に向け、片方の腕を少し下げ、下げた手が内側になるように、両手で同時に前方向にカーブさせます。



▶テコンドー



自分に向けた手の平の、両手の人さし指と中指を伸ばし、ほか3本を折り曲げ、腕をクロスさせてそのまま肩につけます。

▶オリエンテーリング



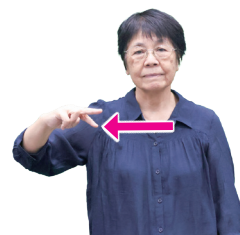
片手の人さし指を伸ばしてほか4本を握り、もう片方の手の平に小指側を乗せ、人さし指を左右に動かします。



▶水泳



片方の手の平を下に向け、人さし指と中指を伸ばしてほか3本を曲げ、指を交互に動かしながら肘の方向に動かします。



◆ このコーナーは、富士見市聴覚障害者の会、富士見手話サークルの皆さんの出演、協力のもと作成しています。団体の活動に興味がある方は、富士見市社会福祉協議会(☎049-254-0747)にお問い合わせください。