

豊明市 地域包括ケア講演会 「在宅医療・福祉のこれから」

第2部 シンポジウム

【コーディネーター】

名古屋大学 総長補佐

水野 正明 先生

【シンポジスト】

東名古屋豊明市医師会長

隈部 泰男 先生

愛豊歯科医師会豊明支部長

松森 正起 先生

日進東郷豊明薬剤師会長

森 道成 先生

豊明市長

石川 英明

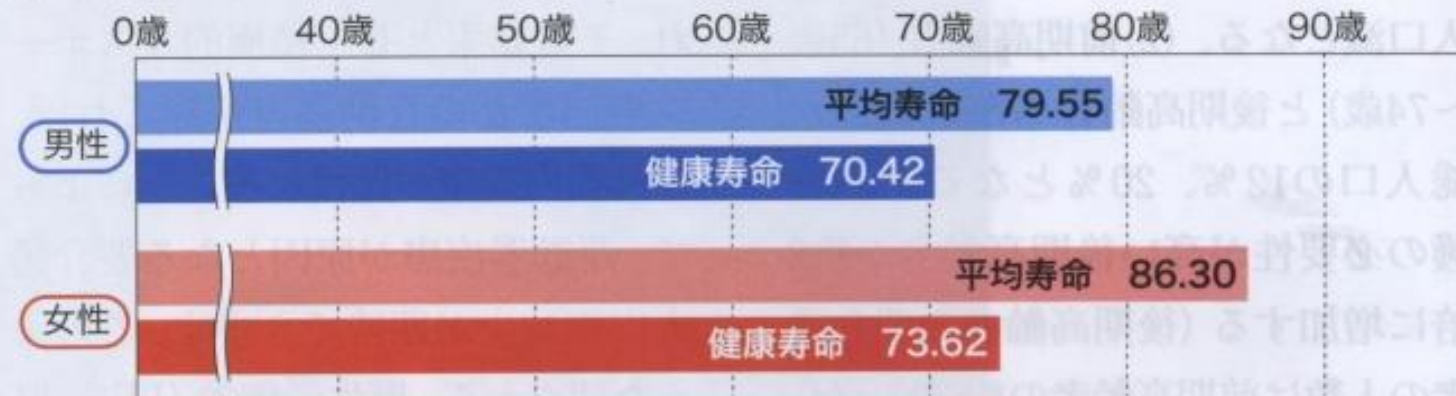
要支援・要介護 その前に！

くまべ整形外科 隈部泰男

（標榜：整形外科、外科、リハビリテーション科）

平均寿命と健康寿命

図2●平均寿命と健康寿命の差



健康寿命とは

健康で日常的に「介護を必要としない」で、
自立した生活ができる」生存期間のこと

人間は「動物」

- ・ 動くことで生命の維持機能が
正常を保つようにできている

心臓・肺の機能

脳・神経

バランス機能

骨・筋

代謝(血糖・コレステロール)etc

ロコモティブシンドローム (運動器の障害)は！

「**メタボ**(内臓の病気)」や「**認知症**」
と並んで、あるいは合併して

「**寝たきり**」や「**要介護**」の
主要な原因です！

ロコモーティブシンドロームとは？

運動器の障害によって、要介護になる
リスクの高い状態になること。

運動器の障害とは？（ロコモの原因）

変性・外傷・疼痛に伴う運動器自体の疾患

変形性関節症、骨粗鬆症、変形性脊椎症、関節リウマチetc

加齢による運動器機能不全（運動機能低下）

筋力低下、持久力低下、反応時間延長、バランス能低下

負の連鎖

加齢
運動不足
疾患
メタボ
ロコモ
認知症etc

動きたく
ない！

力が入らない！
ふらつく・よろける
体が硬い！

日常生活動作能力
低下

社会参加制限

要介護

動けない！
閉じこもり！

動かない！
よく転ぶ！

易疼性
反運動巧

移動
閉じこ
基

いつまでも動いていられる体を保つ 心がけ三ヶ条

1、腰は軽く！

立ったり座ったりも、立派な運動です！できるだけコマめに！

2、動きやすい環境を作って、もっと動こう！

イスとベッドの生活の切り替えは早めに！

3、どんな運動でも、続けることが一番！

運動の量や強さより、続けることが一番！

介護の中でのロコモ予防

- ・ 支援・介護現場での本人の状況の把握
- ・ 筋力の衰えからくる転倒などの危険性を回避しながら、
- ・ どういった姿勢で、どういった運動ならその人に可能か？
- ・ 選んだ運動をやる意欲をどうしたら高められるか？

要支援を要介護に進ませないために

個々にあった運動処方！

健康寿命が 幸福寿命の 必要条件である！！

ご清聴ありがとうございました。

くまべ整形外科 隈部泰男