

要介護認定率の低さ 兵庫県内市7年連続1位

平成30年度の兵庫県全体の要介護認定率は19.6%で、三木市は16.1%。認定率の低さが県内市で7年連続1位（町を含めると3位）となり、住民の健康への関心の高さと取組が、地域に根付いたものであることの一端を読み取ることができます。

〈表〉平成30年度 県内市の要介護認定率

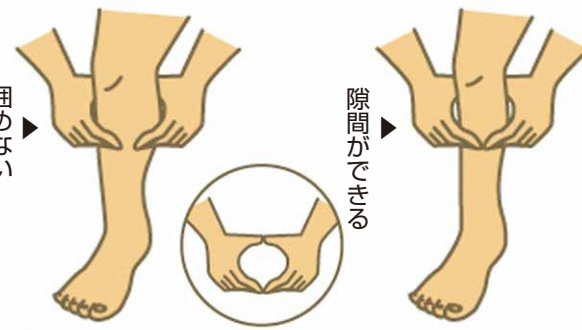
順位	自治体名	要介護認定率
1	三木市	16.1%
2	相生市	16.4%
3	加東市	16.4%
4	小野市	17.0%
5	三田市	17.2%

出典：厚生労働省「介護保険事業状況報告」

今すぐできる フレイルセルフチェック

フレイルの主な原因であり、転倒や骨折などのリスクになるといわれている加齢性筋肉減少症（サルコペニア）に自身が該当しているかを知る方法として、「指輪っかテスト」があります。

まず椅子に座り、両足を床につけます。そして前かがみになり、利き足でないほうのふくらはぎの一番太いところを、両手の親指と人さし指で囲みます。



低い サルコペニアの可能性 高い

出典：東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島勝矢、田中友規ら

加齢性筋肉減少症（サルコペニア）の予防・改善にも「適度な運動」と「栄養（食・口腔機能）」が大切です。



フレイル予防で健康長寿
フレイルって何？
フレイルとは、年齢とともに、体や心の機能（働き）が低下し、要介護に陥る危険性が高まっている「虚弱な状態」のことです。フレイルは、加齢により生じる身体の変化だけでなく、うつや認知機能の低下などの「精神的な面」、家に閉じこもりがちになるなどの「社会的な面」など、さまざまな要因が重なって引き起こされるといわれています。

始めよう フレイル対策
フレイルは、早めに気付いて適切な対策をとれば、改善できることが分かっています。予防・改善のポイントとなるのは、「適度な運動」と「栄養（食・口腔機能）」、「社会参加」の3つです。中でも社会参加の機会減少は、フレイルの入り口になりやすいといわれています。みつき☆いきいき体操は、参加者同士で交流しながら、自分に合ったペースで運動を習慣化できるため、フレイル対策の1つとしてお勧めします。



仲間と一緒に介護予防体操
三木市では、市内108団体で、地域の高齢者が主体となって、健康維持のための体操「みつき☆いきいき体操」に取り組んでいます。決まった日時に参加者が集まり、部屋全体に椅子を並べて座

ると、大型テレビから流れる「みつき☆いきいき体操」の映像に合わせて、「1、2、3、4」と大きな声を出しながらゆつくりと体を動かしています。自分一人でこのような活動を継続して行うことは難しく、なかなか踏み出すことができないかもしれません。しかし、三木市には元気づけりのために同じ思いを持った人がたくさんいて、気軽に参加できる場所があります。

人
生の高齢期を充実して楽しむためには、健康増進や体力維持が欠かせません。また、現在の日本は、超高齢社会を迎え、医療費や介護サービス費の増加など、高齢者をどのように支えていくのかが大きな課題となっています。

仲間をつくりながら、楽しくできる健康づくりをはじめませんか。

**今日も笑顔で
出かけよう**
みつき☆いきいき体操



問(市)介護保険課 介護予防係