共に生きる

介護予防から始まる地域のつながり

人は、年齢を重ねていくごとに身体機能が低下していきます。そのことを仕方のないこととして放っておくと身体はますます弱り、普段の生活に支障が出るほか、何事も楽しむ意欲がなくなるなど、生活の質が低下してきます。

介護が必要となる原因は？

介護が必要となる原因の多くは、認知症、高齢による衰弱、転倒・骨折などです。生活習慣病やがん等の病気とは違い、閉じこもりや病気で寝込むことがきっかけで起きる廃用症候群（生活不活発病）や老化が起因となるものと考えられます。これらのことから、早い段階で老化のサインに気づき、生活機能低下の悪循環を断ち切ることが大切です。

介護予防とは？

「介護予防」とは、元気なうちから、日常生活の中で運動に取り組むこと、元気で暮らし続けるための知識を身につけることなど、介護を必要とする状態を未然に防ぐことを言います。

また、たとえ介護が必要な状態になっても、できるだけ心身の状態を維持・改善することも介護予防です。

運動器の機能向上のために「積極的にからだを鍛えましょう。」

筋力が低下すると、つまずきやすくなり、転倒しやすくなります。転倒により骨折することが寝たきりの原因につながります。

栄養改善のために「食べることを楽しみましょう。」

高齢になると、たんぱく質（魚・肉・卵）やエネルギー（御飯・パン・めん）のもとになる食品の摂取が不足がちとなり、低栄養状態になります。

口腔機能を向上するために「お口のお手入れをしましょう。」

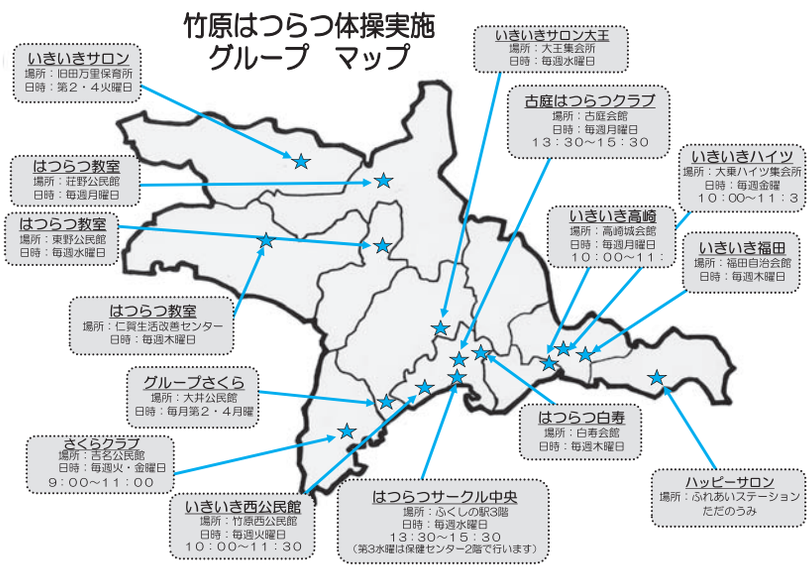
高齢になると、唾液の分泌や噛む力、飲みこむ力が衰えて、虫歯や歯周病だけではなく、誤嚥、細菌感染や肺炎、低栄養などを招きます。

お元気な高齢者をめざしましょう

本市では、高齢者のみなさんが、いつまでもお元気でいただくために、平成18年から介護予防教室を実施しています。教室では、運動などをはじめ様々な介護予防となる要素を取り入れた事業を行っています。

また、介護予防教室を卒業したみなさんが、自主的に介護予防の活動を継続しているグループが、市内15か所あります。

この活動は、地域のみなさんが主役です。介護予防をとおして、一人ひとりの身体が元気になるのはもちろんのこと、地域が元気になり、元気な高齢者が増えていくことを目標としています。



年齢を重ねても、いきいきと自分らしく暮らしていくために、元気なうちから介護予防を始めましょう。

ぜひ、お近くの教室へ参加してみませんか？

※介護予防のための「竹原はつらつ体操」、「お口の体操」ＤＶＤをタネットで（１日３回）放映中（６時30分、10時、17時30分）です！ぜひ、ご覧ください！

問い合わせ
健康福祉課介護福祉係
☎22－7743
地域包括支援センター
☎22－5494