



いつまでも自分らしく 介護予防をはじめましょう

■問い合わせ 介護保険課Tel 23-3226

なぜ介護予防が必要なの？

年を重ねていくと、ささいなことがきっかけで体調を崩してしまうことがあります。「まだまだ元気だから介護予防なんて必要ない！！」と思われるかもしれませんが、いつまでも健康で自分らしく過ごすために、元気なうちから頭や体を動かしたりすることが大切です。

介護予防とは

いつまでもいきいきと生活を送ることができ、介護が必要な状態にならないように、その発生や悪化をできる限り防ぐ取り組みです。

効果的な6つの介護予防

積極的に体を動かしましょう

筋力低下は転倒や寝たきりにつながります。筋力を高める運動に心がけましょう。



お口のケアをこころがけましょう

唾液の分泌が減ると、飲み込む機能の衰えなど肺炎や窒息の危険が高まります。お口の健康はからだ全体の健康につながります。口を手入れし食事や会話を楽しみましょう。

生活の中で認知症を予防しましょう

運動や趣味を楽しく継続することが予防につながります。



バランスのとれた食事を

食事を抜くなど、偏った食生活をしていると、体力が低下して体調をくずしやすくなります。



外出の機会を増やしましょう

動くのが面倒だからと家の中ばかりで過ごして刺激のない生活をしていると、生活機能や脳が衰えていきます。地域のミニサロンなど積極的に外出をしましょう。

心の健康に注意しましょう

疲れやすい、意欲がわかないなどいつもと違う症状が出たら早めに専門医の診察を受けましょう。



地域の人々と楽しみながらミニサロンで介護予防！

ミニサロンでは、各自治会などで月1回程度簡単な運動や茶話会をして、高齢者同士が交流を深めながら、生きがいづくりや介護予防を行っています。

11月16日に広瀬町の八幡町自治会サロンでは、市内の介護支援専門員で組織する「安来地域介護支援専門員協会（ケアマネ協会）」から講師3人を招いて介護予防講座を実施。サロンでは、お手軽な脳トレーニング体操や、2人組で指を動かすレクリエーションなどを習い、楽しみながら介護予防に取り組みました。

参加した花谷久代さん（広瀬町）は、「サロンでは毎回体操している。習ったことを取り入れて定期的にみんなで楽しく取り組みたい」と話していました。

※ケアマネ協会講師派遣 問い合わせ…花谷Tel 080-2940-4026



▲サロンの様子。交差して手を握り、さされた指を動かすことで脳の活性化につながります。