

介護予防

「介護」を必要としないで

いきいきと元気に生活するため

「予防」を取り入れましょう！



介護予防とは？

介護予防とは、元気な方が介護が必要とならないように、また、介護が必要な方でもできるだけ機能を維持・改善できるようにする取り組みです。

健康寿命を延ばし、いつまでもいきいきと元気に自分らしく生活を送るため、生活の中に介護予防を取り入れましょう。

紀の川市では、65歳以上の方を対象に様々な介護予防事業を行っています。

まずは、ご自身に必要な介護予防を知っていただくために「基本チェックリスト」を試してみましょう。

基本チェックリストとは？

老化のサインをいち早く発見するため、生活機能をチェックする25項目の質問に「はい」と「いいえ」で答え、ご自身に必要な介護予防を知るというものです。

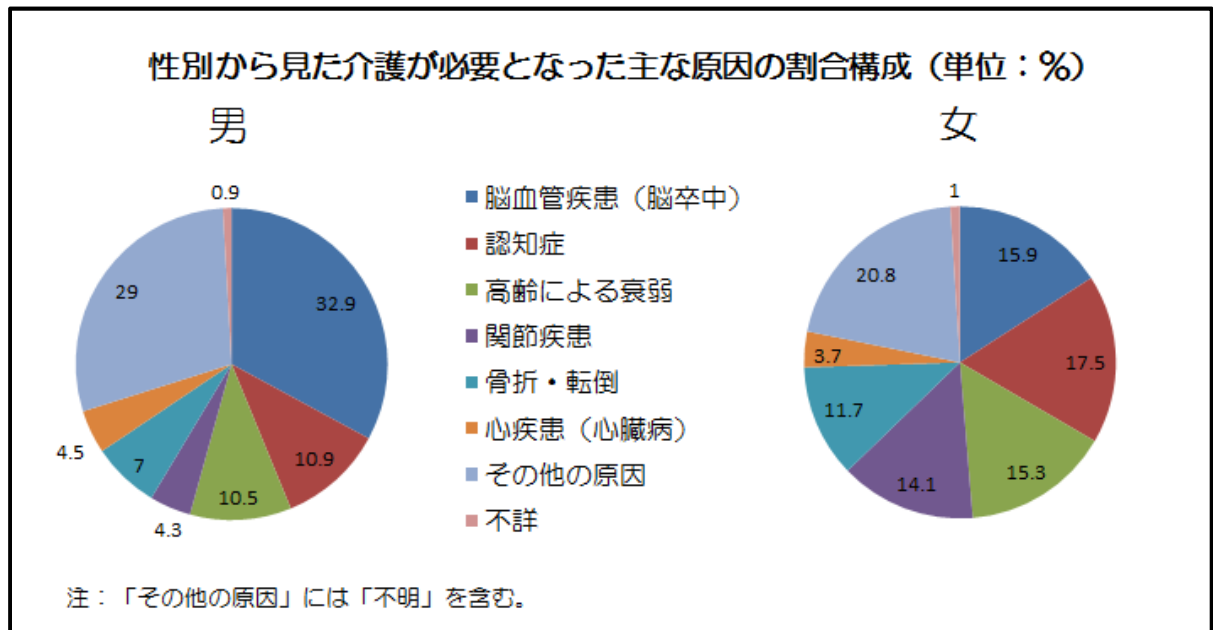
※基本チェックリストは国で定められた全国共通の質問です。

<http://www.tyojyu.or.jp/hp/menu000001000/hpg000000954.htm>

(↑公益財団法人長寿科学振興財団作成の「健康長寿ネット」にアクセスしてください。)

自分らしく人生を楽しむために

介護が必要となる原因として最も多いのは「脳血管疾患」となっており、その他の原因としても、「認知症」や「高齢による衰弱」、「関節疾患」、「骨折・転倒」などがあります。生活習慣病や持病が原因で介護が必要な状態になることもあります。衰弱や関節疾患、転倒のように、衰えによる生活機能の低下によって介護が必要になることも多く見られます。

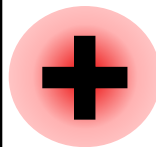


「平成24年グラフから見た世帯の状況」から抜粋

高齢期は生活習慣病などの治療や予防がとても大切ですが、加えて生活機能を維持することも大切です。つまり、老化にストップをかけるということです。「運動器の機能向上」や「認知症の予防」などといった生活機能の低下を予防する対策を生活の中に取り入れ、自分らしく人生を楽しむために身体の機能を維持することが必要です。

生活習慣病の予防

（がん、心臓病、脳卒中、
糖尿病、高血圧など）



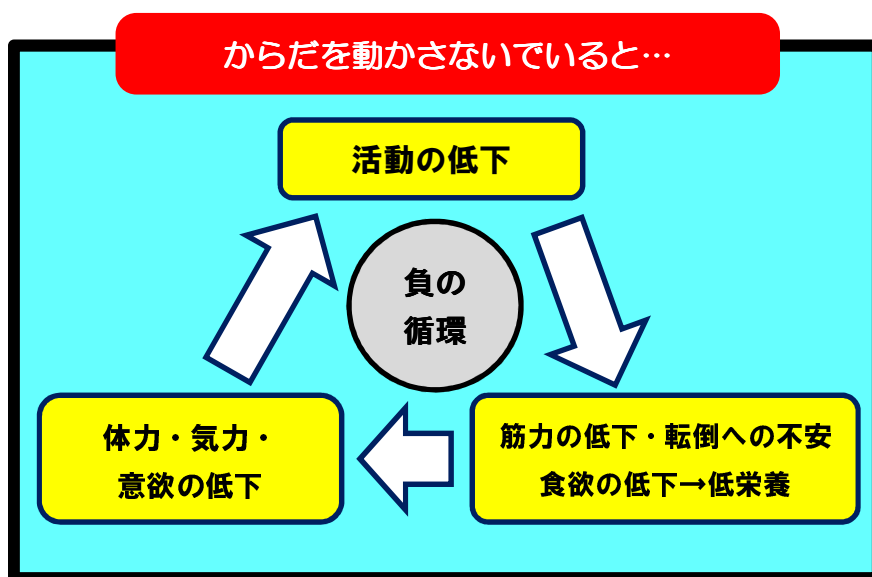
介護予防

- ★運動器の機能向上
- ★栄養改善
- ★口腔機能向上
- ★認知症の予防
- ★閉じこもり予防
- ★うつ予防

少しの体調不良から、介護が必要な状態につながっています。

最近では高齢といっても活動的な方が多く、「まだまだ元気だから介護なんて関係ない。」と思われる方も多いかもしれません。しかし、「少し歩くのがしんどくなってきた」や「疲れやすくなった」ということを年のせいだとあきらめてしまうと知らず知らずのうちに、日常生活の活動量が減り、それが続くと下図のような「負の循環」に陥ってしまう可能性が誰にでもあります。

年齢を重ねるにつれ、体の機能は何もしなければ衰えてきます。その先に、家事や身の回りのことを自分で行うことが難しくなり、支援や介護が必要になる方も増えています。



地域で介護予防！！

ご自身で介護予防をしたいと思っても、「何をしたら良いかわからない。」や「ひとりではなかなか続かない。」などしたい気持ちはあってもなかなか生活の中に介護予防を取り入れられない方もいらっしゃると思います。

介護予防を始めるきっかけとして…

- 紀の川市の介護予防事業に参加してみる。
- 地域の催しや老人クラブ、地域のサロンに参加してみる。
- お友達と楽しく散歩する。 など

様々なきっかけを利用して、日頃から積極的に外出する機会を作り、地域の方々と交流をすることが介護予防には大切です。もちろん、すでに日頃からご自身でウォーキングなどを続けられている方もいらっしゃると思います。やりがいや生きがいを見つけ、個人や集団で「無理なく、楽しみながら続けること」が一番です。今の元気な身体を維持するために、生活の中に介護予防を取り入れましょう。