介護予防事業のご案内

はじめよう『介護予防』

～生涯自立して過ごすために～

「介護予防」という言葉をご存知ですか。介護予防とは、寝たきりなど介護が必要な状態にならないように、心身の衰えを予防・回復しようという取り組みです。

運動しよう！（運動機能の向上）

年をとっても鍛えれば筋力は向上します。また、運動は筋肉や骨を衰えないようにするだけでなく、呼吸や循環器に良い影響を与え、脳や神経を良い状態に保ちます。毎日、積極的に体を動かしましょう。

きちんと食べていますか？（低栄養予防）

高齢者はあっさりした食事がよいといわれていますが、偏ってはいけません。ちょっとしたことがきっかけで寝込んだとき、回復するのが困難になります。何でもバランスよく食べましょう。

お口を元気に！（口腔機能向上）

歯の数の減少、唾液の分泌が減る、飲み込む機能が衰えることから、栄養が取りにくくなったり、口の中に細菌が繁殖しやすくなります。口内を清潔に保ち、顔、口の体操で飲み込む力をアップしましょう。

外に出ましょう！（閉じこもり予防）

「閉じこもり」とは、一日のほとんどを家の中や周辺で過ごすような生活の範囲が狭くなっている状態をいいます。家にこもってばかりいると、心身の衰弱と、刺激が少なく脳も衰え認知症を招きます。週２回を目標に買物など外出する機会を作りましょう。

忘れっぽくなっていませんか？（認知症予防）

認知症はただの物忘れとは違います。家族や朝ごはんを食べたこと自体を忘れるなど、体験全体が抜け落ちてしまいます。予防のために脳梗塞の原因である生活習慣病を放置せず、日常生活に気をつけましょう。

「うつ」を予防しよう！

高齢期は配偶者や友人との死別、仕事などの役割がなくなるなど、喪失感を招きやすいことから、「うつ」状態になりやすい時期です。早めに受診し対処しましょう。

これらの生活機能の低下をチェックしているのが「介護予防のための生活機能評価票」です。旭市総合健診で65歳以上の方に実施しています。その結果は健診結果に同封してありますので、確認してみましょう。もし、「生活機能の低下あり」に該当した方は、介護予防事業に参加して、もう一度元気な自分を取り戻してみませんか？

「足腰が弱ったなあ」と感じている方へ～

旭市介護予防事業「元気アップ教室」

いつまでも健康で身の回りのことも自分ででき、楽しみを持って暮らし続けることは、誰もが願っていることだと思います。

旭市では、高齢になっても介護の手を借りず自立した生活が続けられるよう、介護予防教室「元気アップ教室」を開催しています。

●対象は？

介護予防のための生活機能評価表で、「歩行などの移動動作の低下あり」に該当した特定高齢者のうち、「介護予防事業の参加が望ましい」と診断された65歳以上の方

●教室の内容は？

転倒予防および運動器の機能向上トレーニングを中心に個々の状況にあったサービスプログラムを作成し、安全に留意しながらストレッチやトレーニングマシンを用いた運動を行います。

初回と最終日には体力測定を行い効果を確認します。また、高齢者に必要な栄養やお口の健康の話など、日々の生活に役立つ学習も毎回行います。指導については、健康運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士、看護師、保健師等の介護予防専門スタッフが親切に指導します。

開催日程／月曜コースまたは木曜コース　週１回　全12回（３か月間）

場所／旭市介護予防拠点（やすらぎ園パワーアップセンター【平成19年６月オープン】）

参加費／１回　５００円

送迎／毎回、自宅への送迎をします。

○元気アップで生活いきいき！

６月からスタートした元気アップ教室には９名の方々が参加されました。最初はトレーニングマシンを使っての運動も恐る恐るでしたが、「意外と楽に筋力トレーニングができる」と、積極的に運動し、以前より速く歩けるようになったり、握力などの筋力も増しています。そして、何より楽しく参加でき、「毎週の教室が待ち遠しく、生活にはりが出た」と名前のとおり「元気アップ！」しています。

〈申し込み・問い合わせ先〉
旭市地域包括支援センター
（旭市役所高齢者福祉課）
☎62－５４３３