



西城支所市民生活室
主任保健師

山本 尋 恵

介護予防で 自分らしい 生活を!



介護予防事業の様子

庄原市の高齢化率は38.1%（概ね5人に2人）です。そのうち要介護認定を受けている方は25.5%（概ね4人に1人）となっています。（平成24年8月31日現在）
高齢化が進んでいる今、長い人生を住み慣れた地域で自分らしく過ごすためには、介護が必要な状態にならないように予防することが大切です。

介護予防の6つのポイント

① 運動機能を向上させよう!

からだを動かさずにいると、筋力や意欲の低下を招きます。運動は筋肉や骨の衰えを防ぐだけでなく、呼吸や心臓などにもよい影響を与えます。ウォーキングのような有酸素運動と筋力アップの運動を取り入れて、運動を習慣化しましょう。

② 栄養バランスのよい食事をとろう!

あつさりした食事はかりだと低栄養状態になります。『ご飯と漬物』で食事を済ませず、油脂類や動物性たんぱく質もとります。野菜は緑黄色野菜や根菜など旬のものを取り入れ、いろいろな種類を食べましょう。また、酢、香辛料、香りの高い野菜を取り入れ、薄味を心がけましょう。

③ 口腔機能を向上させよう!

食事をおいしく食べ、会話を楽しむためにも、口の健康は大切です。毎食後、歯磨きや義歯（入れ歯）の手入れを忘れずにしましょう。かかりつけの歯科医をもつて、定期的に歯の健診を受けましょう。

④ しっかりと外出しよう!

家に閉じこもっていると心身の活動が不活発になります。放っておけば転倒や寝たきり、認知症につながる危険性があります。週に2〜3回は外出する機会をつくりましょう。地域の活動もさまざまな人との交流がもてるので、積極的に参加してみましょう。

⑤ 認知症を予防しよう!

認知症になると次の3つの機能が低下してきます。

① 自分で計画を立てて行動する「計画立案」機能

② 2つ以上のことを同時に行う「注意分散」機能

③ 出来事を記憶し、それを思い出す「エピソード記憶」機能

これらの機能は趣味を持つことで鍛えることができます。旅行、園芸、料理、囲碁・将棋、日記をつけるなど、自分が楽しめることに取り組んでみましょう。

⑥ うつを予防しよう!

高齢期は、配偶者や友人との死別、退職など喪失感を抱きやすい年代です。「私、しんどいんよ」と相談できる人や場があることが大切です。「毎日の生活に充実感がない」「これまで楽しんでいたことが楽しめなくなった」などのうつのサインに気付いたら、早めに医療機関を受診しましょう。

介護予防事業に参加を

市は、できるだけ要介護認定を受けず、自分らしく地域で自立した生活ができるよう、市内各地域の特性に合わせた介護予防事業を行っています。

ここからだの元気づくりは、できるだけ早い時期から継続的に取り組むことが大切です。いくつになっても自分のことが自分ででき、笑顔で生活を送るために、介護予防事業に参加してみませんか。

問い合わせ

保健医療課健康推進係

☎0824-73-11255

高齢者福祉課高齢者福祉係

☎0824-73-1165

または各支所市民生活室（地域包括支援センター）まで。