



保健医療課 保健師  
なかがわ あゆみ  
中河 鮎美

# 介護予防で 元気に過ごそう!



庄原市における高齢化率は37.4% (概ね5人に2人)です。また、要介護認定を受けている方は24.4% (概ね4人に1人)となっています。(平成22年10月現在)

高齢者が要支援・要介護状態となることを防ぐことを目的とした介護予防が始まってから5年が経ちました。高齢化が進んでいる中、病気だけでなく「加齢による心身機能の低下」にも着目する必要があります。介護が必要な

状態になることを防ぐための予防が、健康を維持・増進することにもつながります。

■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、笑顔で元気に過ごせるよう、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。

笑顔で充実した日々を送るためには、「ここからからだ」両方の元気を上げることは大切なことです。いつまでも

自分の事が自分ででき、伸び伸びとした生活を送るために、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  
☎0824-73-1255  
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。

## ○介護予防事業は二つに分かれています。

### 一次予防事業

健康を維持・増進し、健やかに日々を過ごしていただくために、まだまだ元気!という方も含め、65歳以上の方すべてを対象としています。

●介護予防に関する基本的知識の普及啓発のための事業

●介護予防に関する学習・相談、介護予防講演会、転倒予防教室、男性料理教室 など

●介護予防に関するボランティア等の育成などのための事業

●介護予防ボランティア養成講座、健康づくり推進委員などの活動、認知症サポーター養成講座 など。

### 二次予防事業

要支援・要介護状態になるおそれのある65歳以上の方を対象としています。

生活機能を調査し、介護予防事業の利用が望ましいと判定された方には、運動機能の向上、栄養改善、口腔機能の向上、閉じこもり・認知症うつ予防を目的とした事業を行っています。

「運動機能の向上」を目的にした介護予防教室では、二人一人に合った上下肢運動を行い、足腰や腕の力を付けて日常動作が少しでも楽になることを目指す、「積立預筋クラブ」などがあ



二次予防事業のようす