



やって得する介護予防！

皆さんは、年を重ねるにつれて、心身の機能低下を感じることはありませんか？

人生100年時代を迎えた今、健康で長生きをするためには、一人一人が日常生活をより充実させ、地域で生き生きと暮らしながら、介護予防に取り組むことが大切です。

1 介護予防とは

できる限り介護が必要な状態にならないように、高齢者一人一人が自身の健康増進について意識を持ち、必要な情報を集め、健康の維持・増進に向けた取り組みなどを主体的に行うことです。

年齢を重ねると、さまざまな生活上の課題が出てきます。介護が必要な状態を防ぐだけでなく、現在介護を受けている人の状態の改善や維持、悪化を遅らせるためにも、介護予防の取り組みが重要です。

2 誰にでも訪れる機能低下、どのように予防するのか

- ①体操やレクリエーションへ参加し、運動機能の向上を図る
- ②口腔体操や、よく噛んで食べることで、口腔機能（噛む・飲み込む）を改善する
- ③人との交流や運動を行い、口腔機能を整えることで認知機能低下を予防する
- ④バランスの良い食事を心掛け、栄養状態を改善する
- ⑤喫煙や飲酒を控える
- ⑥睡眠時間を確保する、眠りと目覚めのメリハリをつけるなど、睡眠を改善する
- ⑦気分転換、考え方を工夫する、相談するなどストレス対策を行う
- ⑧生活習慣病を予防するなど



市は介護予防事業として、運動教室や男性の料理教室、運動機能向上・栄養改善・認知症をテーマにした健康寿命向上セミナー、認知症介護予防講演会などを行っています。

また、サロンやデイホームなどの集まりの場で、シルバーリハビリ体操を行っています。

3 地域の集まりの場に参加しましょう

高齢者をはじめとした地域住民が、主体的に活動している集まりの場で、多くの介護予防事業が行われています。集まりの場での介護予防に参加することで、次のような効果があります。

いつまでも自立した生活を送るために、元気なうちから介護予防を行いましょう。

【集まりの場での介護予防の効果】

- 楽しみや生きがいを見出すことができる
- 生活にメリハリが生まれる
- 孤立防止につながる
- 人と話すことで認知機能低下の予防になる
- 体を動かすことで転倒予防になる