

「長寿」から「元気で長生き」へ

元気なうちから介護予防



介護予防とは

介護予防とは、元気な高齢者がなるべく要介護状態にならないように、そして介護が必要な人もそれ以上悪化させないようにする取り組みです。

「自分はまだ元気だから介護予防なんて必要ない」と思っていないですか。いつまでも元気で、住み慣れた地域で自分らしく暮らすためには「健康であること」が大切です。そのためには、健康であるうちから予防対策に取り組むことが必要です。

介護予防の種類について

介護予防の種類は、対象者の状態に応じて、一次予防、二次予防、三次予防と段階的に分かれています。

一次予防では、元気な高齢

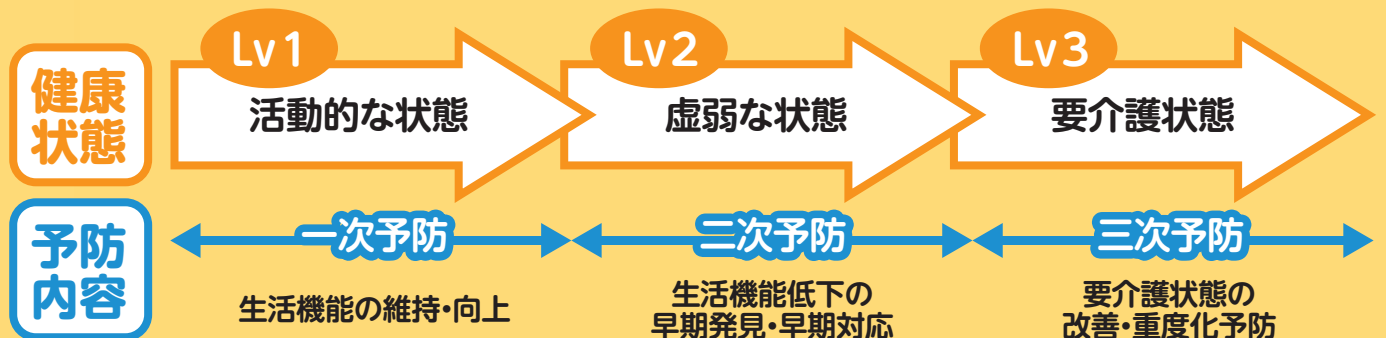
者を含むすべての人を対象として、生活機能の維持や向上に向けた取り組みや、介護予防の基本的な知識の普及を行います。地域のサロンやボランティアへの参加なども一次予防に含まれます。

二次予防では、要支援・要介護状態に陥るリスクが高い高齢者を早期に発見、早期に対応して状態を改善し、要支援状態となる時期を遅らせるための取り組みを行います。

三次予防では、要支援・要介護状態にある高齢者を対象に、要介護状態の改善や重度化を予防する取り組みを行います。

健康が損なわれると、介護予防の効果の度合いも低下してしまいます。いつまでも健康的な生活を維持するためには、一次予防からの取り組みが重要です。

■介護予防の種類について

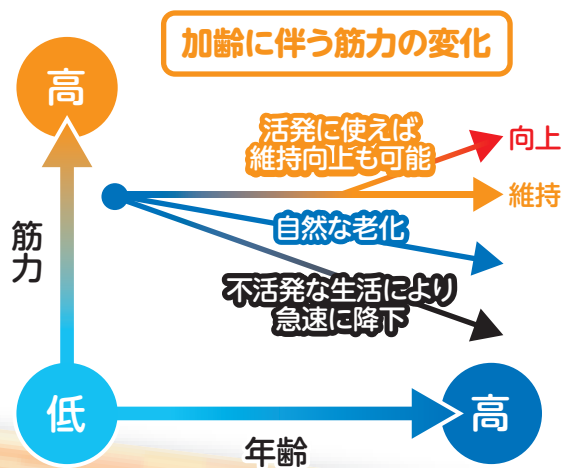


心身の老化は防ぐことが可能です

これまでは、体の衰えは「高齢であれば仕方がないこと」と考えられてきました。しかし、最近の研究では「使わないことで体がなまってしまいう現象」によるものだと分かっています。同時に、たとえ90歳以上の高齢であっても、活発に体を動かすことで筋力が向上することも分かっています。

高齢者が心身の機能を低下させてしまう最大の原因は「もう年だから」「おっくうだから」と身の回りのことや家事、外出などをしなくなることにあります。このような生活は筋力や意欲を低下させ、やがて寝たきりや認知症などを招くことにつながります。

いつまでもはつらつとした生活を送るためにも、心身の老化のサインに早期に気づき、体の機能を維持・向上させるなどの対応をすることが大切です。



基本チェックリストで生活機能をチェック!!

介護予防のためには、定期的に自分の状態を知ることが大切です。生活機能の衰えているところを事前に把握することで、機能が低下してしまう前に維持・向上の取り組みを行うことができます。

ピンク色の回答欄にチェックが入った人は、それ

ぞれの分野での生活機能の低下が考えられます。要介護の状態にならないためにも、日ごろから介護予防に取り組むとともに、地域包括支援センターなどの専門機関やかかりつけの医療機関にも相談してみましょう。

		質問事項	回答	
A 生活機能全般	1	バスや電車で一人で外出していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	2	日用品の買い物をしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
B 運動器機能	6	手すりや壁をつたわずに階段を上っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	7	いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	8	15分くらい続けて歩いていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	9	この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
C 栄養状況	11	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	12	BMIが18.5未満ですか【BMI=体重()kg÷身長()m÷身長()m】	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
D 口腔内機能	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
E 閉じこもり傾向	16	週に1回以上は外出していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
F もの忘れ傾向	18	「いつも同じことを聞く」など、周りの人からもの忘れがあると言われますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	19	自分で電話番号を調べて電話をかけることをしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	20	今日が何月何日かわからないときがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
G うつ病傾向	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

問い合わせ●美郷町地域包括支援センター(町福祉保健課内) ☎0187(84)4907