

いきいき健康生活応援ページ

健康のススメ！

(介護予防編) Vol.6

「元気なうちからはじめよう！」 介護予防

～ほんの少しの運動で、いきいき生活いつまでも！～



▲ TAO 研究会の運動機能向上教室風景

【介護予防事業ってなに？】

介護予防とは、主に高齢者が介護を必要とする状態を防いだり、たとえ介護が必要になってもそれ以上悪化させないようにして高齢者の自立を支援することです。

介護予防事業が目指しているものは、体を動かすことに無理がなく、生活に必要なことが自分で行え、社会活動に参加でき、自分らしく生きがいをもって暮らせる生活づくりの支援です。

介護が必要になる原因の多くは、高齢による衰弱や骨折、転倒、関節疾患など、生活機能の低下によるものが多く見られます。その数は高齢になるほど増える傾向にあります。これらは早期に取り組みば予防できるものです。

【健康長寿を目指すためにも介護予防が大切!!】

よく介護が必要になったという理由として、「年をとって体をうごかすことがおっくうになった」、「歯が抜けて食べ物が思うように食べられなくなった」など聞くことがあります。「自分でできないことはないけれど、せつかくある介護サービスなので、ヘルパーさんに頼んで



▲ さくら園での運動機能向上教室風景

【桂川町における介護予防の取り組みについて】

現在、桂川町では、介護予防の取り組みを行い、生活機能の低下を防ぐ教室を開催しています。総合福祉センター（ひまわりの里）及び、老健施設「さくら園」で行っている介護予防教室の紹介をします。

① さくら園での運動機能向上教室

特定高齢者（基本チェックリストによる自己記入と、医師による生活機能評価健診の結果から、介護予防事業への参加が望ましい方）を対象に、ストレッチング、バランス運動、おもり等を使い、運動機能の向上を目指すとともに、運動習慣の意識づけなどを行っています。

② TAO 研究会の運動機能向上教室

生活機能の低下が見受けられる高齢者を対象に、やさしい、ゆつくりとした動きの中で体の使い方の癖を見つけることで、より使いやすい楽に動ける体づくりを目指すとともに、つまずき、転倒予防、腰痛、膝痛等の軽減を図ることを目的としています。

③ 口腔機能向上教室

特定高齢者を対象に、県歯科衛生士会により、健口体操、歯みがきの仕方、義歯の手入れの仕方、誤嚥の対処法などを指導し、「一生おいしく、楽しく、安全な食生活を営むこと」ができるよう支援をしています。

【次回は、介護予防事業の参加者の感想と新年度の事業の紹介を掲載予定です。】