

## 介護予防に取り組みましょう

### ◆介護予防とは？

健康な生活を長く続け、介護を受ける状態にならないようにすることです。また、介護が必要な場合でも、状態が悪化しないようできるだけ機能の改善に取り組むことをいいます。

「自分はまだ元気だから介護はまだ先のこと…」と考えている方、介護予防は元気な高齢者だからこそ必要です。



### ◆介護が必要になる原因は？

介護が必要になる原因の多くは、高齢による衰弱、認知症、転倒・骨折などです。年齢とともに体や心の働き、社会的つながりが弱くなった状態を「フレイル」といい、健康と要介護の間の段階を指します。そのまま放っておくと、心身機能が低下し、生活するうえで支障が出たり、趣味を楽しむ意欲がなくなったりして、要介護状態に近づく可能性があります。

フレイルは早めに気づいて、適切な取り組みを行うことが大切です。そうすることで、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。

## 介護予防教室参加者募集中！！

音別町福祉保健センターでは、年齢を重ねても、いつまでもお元気で活躍していただくために下記の教室を実施しています。送迎もありますので、ぜひ気軽にご参加ください。

### 元気でいんでない会

釧路市介護予防プログラム「わかがえりレッスン」を用いて、皆で楽しく体を鍛えます！

【内容】体操、筋力トレーニング、レクリエーション等

【日程】おおむね第1金曜日10:30~12:00  
(12月~2月は第1・3金曜日)

### 脳力アップ達人教室

簡単な運動や交流を通して、脳の若返りと認知症の予防を目指します！

【内容】脳を活性化する楽習(がくしゅう)、レクリエーション等

【日程】おおむね第2金曜日10:30~12:00  
(12月~2月は第2・4金曜日)

\*詳しくは、4月に配布される令和5年度音別地区保健カレンダーをご覧ください。

【問い合わせ・申し込み先】

釧路市音別町福祉保健センター ☎9-5252

# 要支援・要介護認定を受けている方も 介護予防の視点を大切にしましょう！

◆すでに介護を受けている方も(介護している方も)以下のことに気を付けましょう。

・自分でできることは、できる限り自分で

介護サービスでは、本人が自ら取り組む機会を減らさないように必要なサポートのみを提供し、日常生活の自立を目指しています。「自分でできることがある」という自信は、日々の充実感、満足感につながります。

・あなたの「したいこと」「できるようになりたいこと」を大切に

介護サービスを受けるときには、担当のケアマネジャー(介護支援専門員)が、ご本人の望む生活の実現のために様々なサービスを提案します。「こういう生活をしていきたい」という目標を立てて、利用するサービスを検討していきましょう

## 提案の例

- ・手すりにつかまったり、歩行器を利用して転んだりせずに安全に歩けるようにしよう。
- ・お風呂用の椅子を購入し、安全に入浴できるようにしよう。
- ・ヘルパーにできないところを支援してもらい、一緒に家事に取り組もう。
- ・デイサービスで楽しみながら、体を動かしたり頭の体操をして、体力の回復や物忘れ予防をしよう。
- ・訪問看護師に体調を定期的に見てもらい、一緒にリハビリに取り組もう。



- \* 介護サービスを受けるには、要介護(要支援)認定が必要です。申請は、福祉保健センターでできますが、来所できない方には当センター職員が訪問し、申請を代行します。お気軽にご相談ください。

## 【介護に関する相談窓口】

釧路市音別地域包括支援センター ☎9-5252