

いつまでも元気!! 介護予防

イキイキと自分らしく生きるために



みなさん、ご存知ですか？

全国的にも高齢化の波が押し寄せてきていますが、名寄市でも徐々に65歳以上の人口が増え、高齢化率が25.9%（4人に1人が高齢者）となつてきています（平成20年6月末現在）。これに伴い、介護保険サービスを利用する人も増え、まだまだ介護は必要ないけれど、だんだんと生活機能が低下してきている「介護予備軍」の人も増えてきています。

介護予防とは…

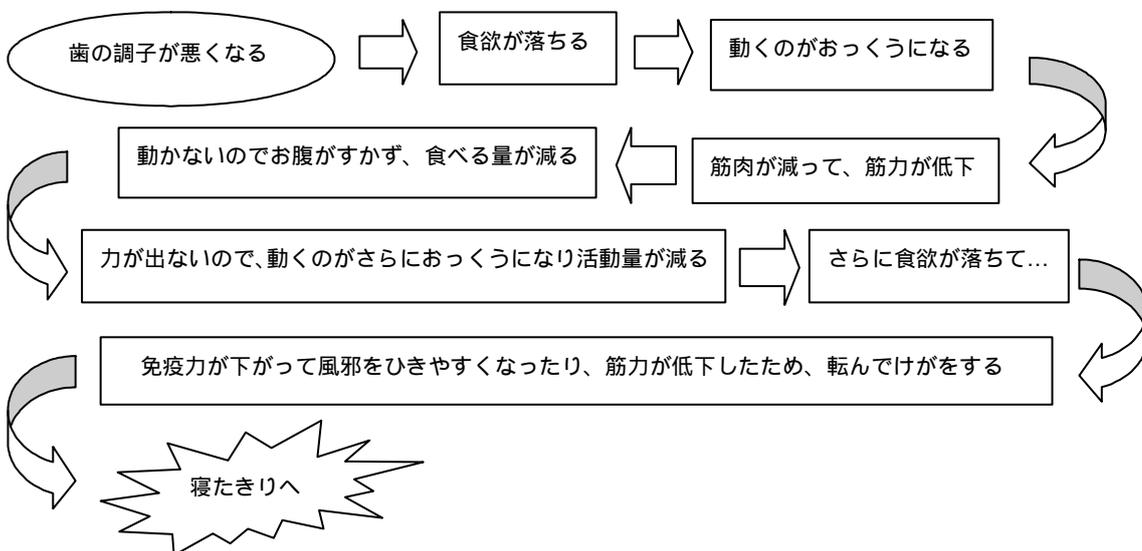
介護予防とは、寝たきりなど介護が必要な状態にならないように、心身の衰えを予防・回復するための取り組みをいいます。そのためには、

活動的に暮らすことで老化を遅らせる運動などで心身機能の保持・増進をはかる
大病やけがを予防する

以上3つが大切な習慣といわれています。

高齢期はささいなことが、老化を招きます。例えば、下図のように、「歯の不調」がきっかけになって、体がどんどん衰弱することもあります。ささいなきっかけで、悪循環が始まるとしだいに衰弱が進み、これに「風邪をひく」「転ぶ」などの出来事で急に衰えたりするのです。この「衰弱の悪循環」におちいらないように気をつけることが、高齢期の健康を守るためには大切なのです。具体的には、

頭もからだも積極的に動かす
入れ歯の不調、ひざの痛みなど、衰弱の悪循環のきっかけになりそうなことを、ささいなことと放置しない
病气やけがを予防し、もしかかった時は治りしだい身体機能の回復をはかる
以上のことが大切です。



特に、頭もからだも積極的に動かすことが大切です。使わなければ、年齢よりしだいに老化が進んで全身が衰え、最終的には身体機能全体が著しく低下した「廃用症候群」の状態になってしまいます。



始まっています。名寄の介護予防！

市では、「介護予防とはなにか」ということで、老人クラブで講話を行ったり、実際に筋力アップのための体操をしながら介護予防を体験する取り組みを行っています。

風連地区

9カ所の老人クラブで、個別の健康相談や介護予防についてのミニ講話を実施しています。それぞれに特色を生かして活動していて、暖かくなったこの時期は、パークゴルフやゲートボールなどに汗を流しています。

名寄地区

マーガレットヴィラの介護予防教室

「家でも運動をしているけど、みんなでやるといいね」、「これからも続けたい!」、「来てよかった」といった参加者の声がかれました。

運動の必要性を理解し、自宅で行っている方もたくさんいらっしゃいますが、一人では続かなかつたり、やり方がわからなかつたりすることが多いようです。みんなが集まって行うことで、楽しく運動を実践・継続することにつながると実感できたようでした。

老人クラブなどのように、定期的にみんなが集まって、運動をしたり、楽しい時間を過ごすこと、それが介護予防なのです。

講話をしてほしい、町内で体操をしたいけどやり方がわからないといったことがあれば地域包括支援センターにご相談ください。

介護予防サポーター養成講座を開催

この講座では、高齢者に関する基礎知識やからだを動かすことの大切さについて学びながら、実際に高齢者向けの体操や老人クラブ、食事会で活躍する楽しく体に良いレクリエーションの指導方法を学びます。

健康や介護の知識を学びたい、何か始めたいなど、気になった方はぜひ、地域包括支援センターまでご連絡ください。

介護予防サポーター養成講座

と き	時 間	内 容
9月29日(月)	13:30～15:30	高齢者の体のしくみを知ろう!【講義】
10月2日(木)	13:30～15:30	レクリエーションについて【講義】【実技】
10月6日(月)	15:00～17:00	体力づくりの基礎知識、運動の実際【講義】【実技】
10月9日(木)	13:30～15:30	運動の実際【実技】

ところ 総合福祉センター多目的ホール(西1南12)

対 象 4回の講座に全て参加でき、修了後地域で活動できる方
ボランティア講座を受講した方で、興味がある方はご相談ください

定 員 先着20人(初回の方を優先します)

申し込み 9月19日(金)までに地域包括支援センターへ

名寄庁舎 電話01654 2111内線3263

風連庁舎 電話01655 2511内線110