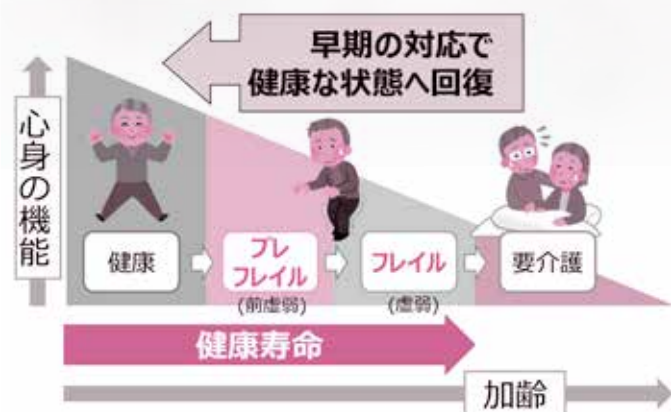


みんなで介護予防

加齢に伴い、要介護ではないけれど健康でもない
“フレイル状態”になっていませんか

岡地域包括支援センター ☎(581)0330 FAX(581)0203

1 なぜ、介護予防は必要なのか



健康でいられる期間(健康寿命)を伸ばすために、介護予防への取り組みが必要です。

年を重ね、体を動かさない、外出の機会が減る、食事をとらないなどの生活習慣の変化が、心身機能の低下や生活習慣病のリスクを高めます。これらを予防することで、健康寿命を延ばすことができます。

介護が必要になった原因疾患

- 1 位 筋・骨格疾患
- 2 位 認知症

(令和5年度 地域包括支援センター調べ)

2 実はすでに介護予防に取り組んでいるかも…

栄養・口腔

- ・たんぱく質と炭水化物中心のバランスの良い食事
- ・歯磨きの習慣、定期的な歯科受診

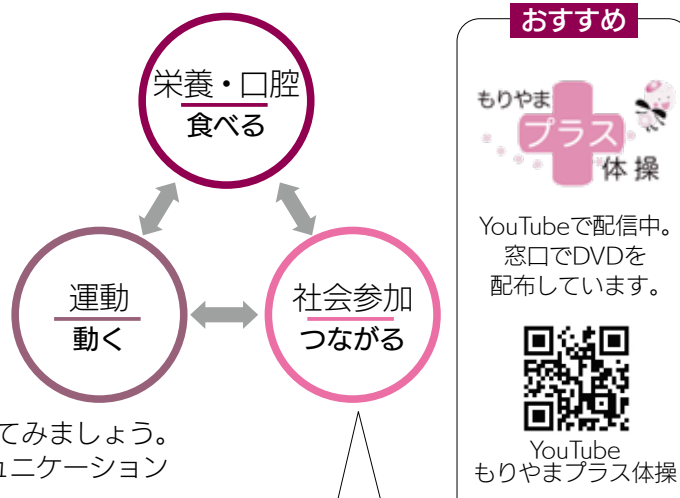
運動

- ・ウォーキングやグラウンド・ゴルフなどの運動
- ・負荷をかけた定期的な運動が効果的です。

社会参加

- ・地域のサロン、スポーツ、ボランティア活動などへの参加

まだ取り組んでいない人は、できることからやってみましょう。特別なことをしなくても、家事や趣味、人とのコミュニケーションなど、日常生活そのものが介護予防につながります。



これまでの研究から、個人より集団で活動することにより、健康意識が高まることや認知症の発症リスクが低下すること、趣味・スポーツ・ボランティアなどの社会参加の機会が多いほど、うつ発症率や要介護リスクが低下することが示唆されています。

3 みんなで介護予防を始めよう

介護予防における「通いの場」とは、誰でも参加できる介護予防を目的とした活動を行う場所です。市内では、83グループが、百歳体操や健康のび体操など負荷をかけた定期的な体操を行う自主グループとして活動中です(令和7年3月末時点)。

集団で取り組む効果



普段から「通いの場」に通うことにより、人と交流する「社会参加」の機会になります。仲間と介護予防に取り組みたい、社会参加の機会として空いている場所を提供したいなど、介護予防の取り組みに興味のある人は、地域包括支援センターへぜひ相談してください。

私たちは、介護予防に取り組む「通いの場」で活動する自主グループです

体操後のおしゃべりが楽しい
「ふれあいサロン」
笠原町自治会館



コロナ禍でなくなった自治会「いきいきサロン」を前身に、約3年前に始まりました。

百歳体操で体をほぐした後の、おしゃべりタイムとモルックタイムを楽しみに、月2回、自治会館に集まります。室内ブルーシートのコートでサイズも小さいですが、ルールは本格的。プレイ中は気持ちも体も温くなり、スコアの計算では頭も使います。



今は10~15人が参加しています。とても楽しい集まりなので、人数が増えたらいいな。

手軽さが魅力、新しい出会いも
「うの家で百歳体操」
守山宿・まち家「うの家」



「今日は行こう」という気持ちが大切。無理せず参加できる場所を探して出かけるようにしています。

市内いろいろな地域に住む人と出会い、回を追うごとに仲良くなってきました。

今は「百歳体操」ですが、せっかく集まるのにもったいないので、ほかの体操もプラスしたいねと話しています。



うの家が5月に立ち上げた「通いの場」です。おっくうな施設の予約がないことや、月100円(おむね4回)の手軽さで参加しやすくしています。

清水 航さん(うの家 館長)

※ほかの自主グループも、それぞれ参加者が楽しめる「通いの場」を工夫しています。