

介護予防でハッラツと！

「いつまでも元気で、自分らしく生活するために」



介護予防とは？

介護予防とは、介護を必要とする状態にならないようにすることです。年齢とともにあらわれる「老化」は、避けることはできません。しかし、そのまま放っておけば、体が弱り、生活機能が低下し、寝たきりや認知症につながりかねません。

元気なうちから生活習慣病の予防に加え、介護予防をしていくことが必要です。

介護が必要となる原因は？

南部町での介護が必要になる原因は、認知症が最も多いです。

続いて、筋力低下や脳血管疾患（脳卒中など）など、生活機能の低下も多くなっています。（図1）

南部町の介護予防の取り組み

①基本チェックリストの実施

基本チェックリストとは、生活機能の低下の有無を調べるアンケートです。南部町では、65歳以上の皆さんを対象に、健康診査（検診）申込書と一緒に配布・回収しています。そのアンケートの結果で、生活機能の低下があると回答された方を対象に、南部町の介護予防教室をご紹介します。

②介護予防教室

南部町では、下記の教室を開催しています。基本チェックリストの結果で生活機能低下があると判断された方には、個別に教室のご案内をしています。また、最近体力低下が気になる方、物忘れが気になる方などもご利用いただけます。

南部町の介護予防教室

■シャンシャン教室

運動機能向上教室（約3ヶ月間）

○日時／週1回（金曜日か火曜日）

午後2時30分～4時

○場所／いこい荘（浅井）・高齢者自立訓練センター（法勝寺）

■じよいやあなぶ

認知症・閉じこもり予防教室

○日時／週1回（水曜日）

午前10時～午後3時

○場所／交流会館（天萬）

■脳トレ教室

認知症・閉じこもり予防教室

○日時／週1回（火曜日）

午後1時30分～3時

○場所／つどい（東町）

■貯筋運動教室

運動機能向上教室

○日時／週1回（月曜日・木曜日）

午後1時30分～3時

○場所／つどい（東町）

※教室の申込み・詳しい内容等については、お気軽にお問い合わせください。

南部町介護保険新規申請の理由(平成24年度) 図1

