

# 「介護予防」でいつまでもハツラツとー!

## 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、ある程度仕方のないことです。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。元氣なうちから、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?

介護が必要になる原因は、脳血管疾患(脳卒中など)が最も多いですが、認知症や関節疾患、骨折など生活機能の低下も年々多くなっています。



## 南部町の介護予防の取り組み

### ① 基本チェックリスト(生活機能評価)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、健康診断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低下があると回答をされた方を対象に、健診の時に詳しい介護予防の検査を医師が実施します。医師の判定で、介護予防などの教室への参加必要と判断された方には、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、下記の教室を実施しています。健診の時に、介護予防などの教室への参加必要と判断された方はもちろん、最近、体力の低下が気になる方、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

運動教室(約3ヶ月間)  
金曜日/午後2時30分～4時  
いこい荘等

### ■ じよいやあ

認知症・閉じこもり予防  
木曜日/午前10時～午後3時  
交流会館(天萬)

### ■ 脳トレ教室

認知症・閉じこもり予防  
火曜日/午後1時30分～3時  
つどい(東町)

### ■ 貯筋運動教室

運動教室  
月曜日/午後1時30分～3時  
つどい(東町)

### ■ 栄養士個別訪問

栄養改善相談(約6ヶ月)  
随時  
※ご自宅に伺います

くわしい内容等については、お気軽にお問い合わせください。

平成17年度 南部町の介護保険新規申請者の原因疾患

