

# 介護予防に 取り組みましよう



介護予防とは、できる限り介護を必要としないよう、またたとえ介護が必要な状態になってもその悪化を防ぐ取り組みを言います。生活に必要なことが自分で行え、社会活動に参加でき、自分らしくいきがいを持って暮らせるようにしましょう。

介護が必要になる原因の多くは、認知症、高齢による衰弱、骨折・転倒のほかに、閉じこもりや病気で寝込むなどの安静状態が長期にわたって続くことなどです。

年とともに現れる「老化」は、ある程度仕方のないことですが、そのまま何もしないでいると、体は弱るばかりで、生活する上で支障が出たり、趣味を楽しむことが難しくなり、生活の質が低下したりします。生活の質を保ち、改善させるためには、体の機



能をできる限り維持していくことや、足腰の筋力を強くしたり、体のバランス能力を向上したりすること等の取り組みが大切となります。町では介護予防を目的として、次のような事業を実施しています。

## 元気塾



事前の調査に基づいて、介護予防に積極的に取り組む必要がある方を対象として、転倒予防に効果のある体操で足腰の筋力を改善したり、口腔機能を改善したりする取り組みを行う教室です。仲間と一緒に行動するため、みんなで楽しみながら介護予防ができる教室です。

対象者には、7月に案内文を郵送しますので、興味のある方は日野町地域包括支援センターまでお問い合わせください。

なお、定員になり次第締め切りとなり、次の実施期間（平成26年4月からの教室）まで待っていたことがあります。また、事前面接の結果、身体状況等により運動プログラムへの参加が適当でないと判断された場合は、お断りすることがあります。

## おたっしや教室

転倒予防に効果のある体操を地域の人と一緒に取り組む教室です。会所等の身近な場所を活用し実施するため、地域の仲間同士で楽しく体操を続けていただけます。またおたっしや教室を地域で継続して実施していただくための支援として、おたっしやフォー教室・おたっしやフォーアップ教室も実施しています。

老人会・福祉会をはじめ、各自治会の団体等でお申し込みください。



◆問い合わせ先

地域包括支援センター

☎6001