

# みんなで

# 介護予防に取り組もう！

介護予防とは、できる限り介護を必要としないようにしたり、たとえ介護が必要な状態になってもそれ以上悪化しないようにしたりする取り組みをいいます。普段運動している方は、していない方に比べて約2倍介護状態にならないと言われています。体の機能をできる限り維持し、足腰の筋力を鍛え、体のバランス能力を向上させることが大切です。

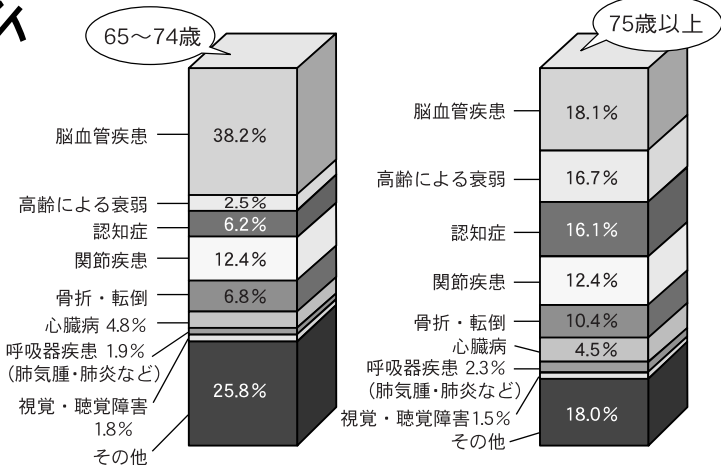
部屋に閉じこもりがちな冬も定期的に身体を動かすことで、健康増進につながります。寒さに負けず運動に取り組んでみましょう。



高齢者の介護が必要になった原因の構成割合

## ポイント

介護が必要となる原因は、65〜74歳の方では、脳血管疾患や関節疾患、骨折・転倒が約6割を占めています。一方で、75歳以上の方では脳血管疾患の割合は減るものの、高齢による衰弱や認知症、骨折・転倒の割合が増えます。若いころから転倒しにくい身体づくりや認知症の予防等のための生活に運動を取り入れ、バランスの良い食事を心がけるといった工夫が大切です。



## 元気塾



元気塾は、町が実施する質問票の回答内容等により積極的に介護予防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を実践し、足腰の力を改善する教室です。仲間と一緒に取り組むため、みんなで楽しみながら介護予防に取り組めます。参加者からは「階段が登れるようになった」「や「始めて1か月ですが、足の筋力がつき、歩くのが安定してきた」など、身体機能が良くなったと実感される声がたくさん届いています。

対象となる方には1月に案内を送付しますのでご確認ください。なお、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医師等に判断された場合は、ご参加いただけません。ご了承ください。

## おたっしや教室

転倒予防に効果のある体操を地域の人が集まって取り組む教室です。会所等の身近な場所を活用し実施するため、地域の仲間同士楽しく体操を続けることができます。

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、おたっしやフォー教室も実施しています。継続して実施されている地区の方は身体機能が徐々に増進しており、「つまずいてもこげずにすんだ」といった感想をたくさんいただいています。老人会・福祉会等、皆さんで体操に取り組んでみませんか。

### ◆問い合わせ先

地域包括支援センター  
☎ 6001 有線 1148