

元気に な～れ

439

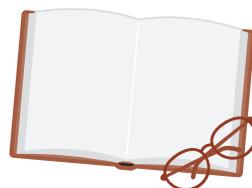
介護予防ってなぜ必要??
～介護予防を甘く見ていると…～

今月は 介護予防指導員 久末 陽子 です

介護予防とは

介護保険法 第四条（国民の努力及び義務）
国民は自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。

とあるように、**法律**にて国民の**努力義務**と定められています。



《もしも予防しなければ…》

◎介護が必要になる!!!

加齢による「身体機能の低下」や「閉じこもり」などの活動性が低下することで、さらにさまざまな機能の低下《廃用症候群》をもたらします。

高齢になると
身体機能の
低下は一瞬

身体機能が一度低下すると、回復に時間がかかり、心身ともにつらい状況になります。
年を取ると『人前に出たくない』『横になりたい』など楽な生活をしたいくなりますよね？



でも、それが大きな落とし穴なのです!!!

そのまま何もしない
生活を続けると…

介護が必要な状態になり、思いどおりの生活ができなくなったり、施設に入る時期を早めたり、ひどくなると命にもかかります。

◎介護保険料が高くなる!!!

年金生活で介護保険料を支払う大変さを痛感している方は多いと思います。介護状態になり、介護サービスの利用が多くなれば保険料も高くなります。



つ・ま・り…

介護が必要な方が少なくなれば介護保険料も安くなります!!

予防のために…

介護予防教室に参加して予防しよう!!



町では「びんぴん教室」「ばっちり元気教室」「いきいき教室」などさまざまな介護予防の教室を用意しています。持病の管理と並行して介護予防に積極的に取り組みましょう!! 気になる方は、ぜひご連絡ください。



問い合わせ先 地域包括支援センター ☎0139-55-4460

こころの
健康相談

◇日 時 11月15日(金) 14時～15時
◇申込受付 実施日の前週金曜日午前中まで
◇問合せ先 江差保健所 ☎0139-52-1053

◇場 所 北海道江差保健所
◇相談料 無料

広報かみのくに
2024年11月号

