

『介護予防って 何を予防するの？』

今月は 保健師 成田妃佐美です

○「介護」という言葉

「介護」という言葉にどのような印象をお持ちですか？

この言葉自体に抵抗をもっている方が多くいます。「介護と聞いただけで、気弱になる」とか「介護って言葉、使わないでちょうだい」なんてことを言われたこともありましたね。

でも、介護の「介」は、心にかける、気にかけるといった意味があり、「護」は、まもる、たすける、という意味があります。“心にかけて、守り助ける”。親が子を思ったり、隣の人のお安否を気遣ったりすることも本来は介護と言ってもいいかもしれませんね。

○介護予防とは

年齢を重ねると好きな時に買い物に出かけたり、趣味のパークゴルフに出かけたり、自分で病院に行ったり。そんな当たり前のことが難しくなってきます。それでも、「子供にだけは世話をかけずに生活をしていきたい」とがんばっていますよね。でもいつかは誰かの世話になるのも仕方ないこと。

それじゃ、世話になる時期を『先送り』しましょうよ。それが「介護予防」です。

○何を予防すればいいの

たとえば、寝たきりを予防するためには足腰を鍛え筋力の維持が必要です。そのためには栄養状態がよくなければなりません。栄養状態をよくするためにはお口の機能が良好でなければなりません。つまり、介護予防とは体の全部が良好であるよう維持することなのです。

町では6つの機能を維持・改善するよう取り組んでいます。

具体的には次のとおりです。

「運動機能向上」「低栄養予防」「口腔機能向上」「閉じこもり予防」「認知症予防」「うつ予防」

まずは10月に行われる「介護予防まつり」に参加し、楽しく『介護予防』に取り組んでみませんか。バスの送迎もありますので、多くの参加をお待ちしております。

介護予防まつり

～大正・昭和生まれの人集まれ!!～

と き 平成25年10月30日
午前10時～午後3時
場 所 健康づくりセンター

老人クラブや地区の健康推進員をとおしてチラシを配布いたします。

ご不明な点は役場地域包括支援センターにご連絡ください。 電話55-4460

