

# いつまでもイキイキ生活!

## ～介護予防をはじめましょう～

### 介護予防とは

高齢者の皆さんが健康でイキイキとした生活をおくるために自らの心身を鍛え、介護が必要な状態にならないようにすることです。自分は元気だから介護予防は必要ないと考えている方、介護予防は元気な高齢者だからこそ必要なものでもあるのです。

### ～介護予防の6つの柱～

#### ◎運動器の機能向上

運動を継続することで運動機能の低下を防ぐことができます。積極的に生活の中に運動を取り入れましょう。



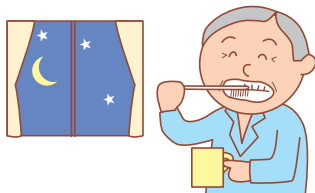
#### ◎栄養改善

高齢の方は食事の全体量が減り栄養が不足しがちになることから身体機能の低下が心配です。「食べること」を大切にし、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



#### ◎口腔機能の向上

高齢の方は、食べ物や飲み物が噛みにくくなったり、飲み込む力が弱くなったりします。また、口の中が不衛生だと肺炎などの病気にかかりやすくなります。歯磨きなどお口の手入れと口腔体操を毎日の習慣にしましょう。



#### ◎閉じこもり予防

閉じこもりの生活は、筋力が低下して転倒したり、消化機能を低下させ低栄養状態になることにもつながります。趣味や地域活動などに積極的に参加し、外に出る楽しみを見つけてみましょう。



#### ◎認知症の予防

適度な運動や、魚や野菜、果物を多くとることが認知症の予防に効果があると言われています。生活習慣を見直してみましょう。

#### ◎うつ予防

「疲れやすい」「意欲がわかない」など、いつもと違う感覚はうつの兆候かもしれません。そんな自分に気づいたら、無理をせず休養をとりましょう。

# 自立した生活をサポートする 地域包括支援センター

地域包括支援センターでは、地域の高齢者の皆さんが安心して暮らしていただけるよう生活や介護にかかわる相談窓口として設置されています。



## 介護予防事業を進めています

要支援・要介護になる恐れのある人の介護予防プログラムや要支援1~2の人の介護予防サービスのケアプランを作成します。

## さまざまな問題の相談に応じます

介護保険のほかにも、高齢者の生活全般にわたって幅広く相談を受け、必要なサービスや機関を紹介します。

地域包括  
支援センターで  
行っている  
こと

## 高齢者の皆さんの権利を守ります

判断能力の低下による消費者被害防止の援助や高齢者虐待防止などに取り組みます。

## 地域のつながりを強めます

地域住民のグループ支援やケアマネジャーのネットワークづくりなどを進めます。



▲健口教室(お口の健康教室)



▲転倒予防教室

問い合わせ

美郷町地域包括支援センター(役場千畑庁舎福祉保健課内) ☎0187(84)4907

## 全国「認知症サポーター100万人キャラバン」キャンペーン！！

### <認知症サポーター養成講座のご案内>

明日のわたしのためだから・・・認知症サポーターになってください

認知症は誰もががかかるかもしれない「病気」です。病気のことをよく理解して、認知症になっても安心して暮らせるまちをみんなで作っていくため、皆さんのご参加をお待ちしています。

約90分の研修を受けていただきますと、サポーターの意思を示す目印となる「オレンジリング」をお渡します。

日時・会場 ● 3月12日(木)10時～ 仙北市西木町 クリオン  
3月17日(火)10時～ 美郷町六郷保健センター

対象者 ● 仙北市・美郷町・大仙市の方ならどなたでも参加できます。

申込方法 ● 下記のいずれかに3月11日(水)まで電話またはFAXで  
氏名、住所、性別、年齢をお知らせください  
仙北市会場：仙北市包括支援センター  
☎0187(43)2283 ☎0187(47)2116  
美郷町会場：美郷町地域包括支援センター  
☎0187(84)4907 ☎0187(85)2107

### 認知症サポーターとは・・・

特別なことをやる人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る支援者として自分のできる範囲で活動していただきます。

### 【認知症相談コーナー】(無料)

認知症介護専門職の相談コーナーを設けますので、日ごろ聞きたいことや心配事のある方は、お気軽にご相談ください。