

今日からはじめる 介護予防

超高齢社会となり、お年寄りが元気で過すために、
日頃からの運動や食事などが大切になっています。
今月号では、元気で暮らすための秘訣を保健師さんが紹介します。
そのため毎月の「さわやかだより」は、今月休載します。

■問合せ

健康福祉センターさわやか ☎76-4006

年 齢を経るにつれてどうしても避けられないのが老化です。足腰が弱くなったり、もの忘れが多くなったりといった老化や介護が必要な期間の長期化、介護者の高齢化の進展といった問題など、老化や介護に対する不安は、高齢者やその家族だけでなく、誰もが抱く不安となっています。老化予防と不安解消により、高齢者が元気で自立した生活が継続して送れる「年をとっても元気な町、洞爺湖町！」を目指していきたいですね。

ここで必要となってくるのが「介護予防」です。介護予防とは、「介護が必要な状態になることをできる限り遅らせること、そして要介護状態であってもその悪化をできる限り防ぐこと」です。からだの機能低下は年齢のせいだけではありません。頭やからだを使わないことが、機能低下をいつそう進行させていきます。

洞爺湖町では寝たきりや転倒を予防し、これからも自宅での生活が続けられるよう、運動やもの忘れ予防を中心とした介護予防教室（げんきクラブ）を開催しています。

げんきクラブでは、毎回脳ト

介護予防の心得

- ◆意識してからだを動かす
 - ・背筋をのばして歩く
 - ・簡単な運動を継続する
- ◆しっかり噛んで よく食べる
 - ・毎日3食食べる
 - ・お口のお手入れ
- ◆年だから 病気だからとあきらめない
 - ・毎日笑う
 - ・十分な睡眠と規則正しい生活
- ◆みんな笑顔で顔を合わせ おしゃべり仲間を増やす
 - ・笑顔であいさつ
 - ・趣味を持ち仲間づくりをする
- ◆知識や経験を地域にひろめる
 - ・地域の行事やボランティアに参加する

