

楽しく、みんなで始めましょう！介護予防

文＝ 上田 千歌子（保健師）

介護予防とは？

元気な人が、介護が必要な状態にならないよう予防することです。
また、万が一、介護が必要な状態になったとしても、できる限りそれ以上悪くならないようにすることをいいます。

こんな不具合はありませんか？

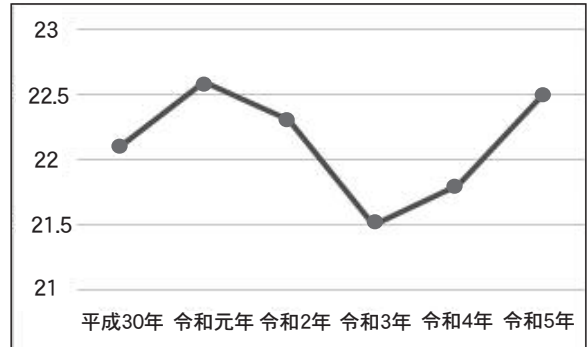
年齢を重ねるにつれて現れる生活上の不具合、例えば「足腰が弱った」「忘れっぽくなった」「歯のかみ合わせが悪くなった」「外出が面倒になった」などの状況を放っておくと、ますます心身機能が低下し、介護が必要な状態へと進んでいきます。「歳だから仕方ない」と考えずに、元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。

羽幌町の要介護認定の割合

右の折れ線グラフは「要介護認定率」を示したものです。一時は下がったものの、令和5年11月末で22.5%と再び上昇傾向にあります。

また、この値は北海道156市町村のうち21番目と高く、羽幌町はますます介護予防の取り組みが重要といえます。

出典：厚生労働省「地域包括ケア見える化システム」



社会参加は介護予防に効果あり！

※過去の調査結果において、次のような結論が出ています。 ※令和元年厚生労働省「一般介護予防事業に関する検討会」資料より

- ① スポーツ組織への参加割合が高い地域ほど、転倒したことがある高齢者が少ない。
- ② 趣味グループへの参加割合が高い地域ほど、うつ傾向が少ない(こころの健康)。
- ③ ボランティアグループの参加割合が高い地域ほど、認知症リスクがある高齢者が少ない。
つまり、「社会参加」と「人との交流」が介護予防に効果があることが証明されました。

介護予防教室「まると元気アップ教室」に参加しませんか？

羽幌町では介護予防教室「まると元気アップ教室」を開催しています。
この教室では、健康運動指導士の資格を持った講師が「頭」と「体」を刺激する運動プログラムを教えます。
今年の参加者を募集しています。この機会に「楽しく」「みんなで」「誰でもできる」運動習慣を身に付けませんか？

日 時	4月～11月と3月 (計9カ月間) の毎週水曜日 午前の部 10時00分から11時30分まで 午後の部 12時30分から14時00分まで
場 所	すこやか健康センター
対 象	65歳以上の町民
定 員	午前、午後の部 各25人
内 容	・ 頭と体をつかう手足の運動 ・ 筋力トレーニング ・ レクリエーション運動 椅子に座って行う運動が主となっていますので、 普段、運動習慣のない方でも安心してご参加いただけます。

講 師	NPOソーシャルビジネス推進センター 健康運動指導士を派遣(予定)
参 加 費	月額 1,000円 (1回に限り無料でお試し参加できます)
申込期限	3月29日(金) (お申し込み頂いた方には後日、案内文書をお送りします)



⇒ 申込み・お問合せ

すこやか健康センター内 地域包括支援センター ☎ 62-6021