

介護予防は普段の心がけから

地域包括支援センターからシリーズでお知らせしてきました介護保険、介護予防に関する情報は今月が最後のお届けとなります。最終回は介護予防推進についてのまとめです。

介護予防の基本的な考え方

- 単に長寿であることを目指すのではなく、活動的に「元気で長生き」することを目指す
- 生活習慣病の予防に加え、高齢による衰弱、転倒、骨折などによる生活機能の低下、いわゆる「老年症候群」の防止に着目
- 住み慣れた地域で生活を支えるという観点に立ち、サービス等の提供によって新たな地域ネットワークを作るなど、高齢者の生活を支えていく

介護予防が目指すもの

身体機能の改善や環境調整などを通じて、高齢者個々の生活行為（活動レベルや役割レベル）の向上をもたらし、ひとりひとりの生きがいや、自己実現のための取り組みを支援し生活の質の向上を図り、これによって健康寿命をできる限り延ばすとともに、真に喜ぶに値する長寿社会を創ることを目指しています。

使わないと衰える脳と体

現代では、高齢者も以前とは違ってすっかり若々しくなりました。しかし何もしなければ、肉体的にも精神的にも色々なところが衰えていくのは確かです。若いときと比べて具体的にどう変わっていくのか知っておきましょう。

知能面では、年をとって特に低下するのは記号や数字についての感覚で、一般的な知識力や判断力、言葉を理解する力、経験や知識を元にして判断する能力などは年をとってもそれほど衰えないといわれています。新しいことに好奇心を持ち続け、気持ちを柔軟に保つようにすることがなにより大切です。

肉体面では、加齢に伴い筋肉や腱が縮んで弱くなり伸びも悪くなります。特に太ももの前面やふくらはぎの衰えには注意が必要です。また骨については、特に女



ウォーキングなどの有酸素運動は、体力の向上はもちろん脳の活性化にも効果的です

老化は努力で防げる

肉体的機能はいやでも衰えますが、人間は気持ち次第で復元する力も十分に持っています。普段からトレーニングを心がけ、体力や脳を鍛えることによって介護予防につながります。

性的場合年齢とともに骨量が減り骨密度も低くなるため、転んだときなどに骨折が起こりやすくなります。五感や神経については、年齢とともに視覚や聴覚が衰えるだけでなく、鼻（嗅覚）や皮膚の感覚（触覚）も鈍くなります。このためガスの臭いに気付かず中毒で倒れたり、熱い鍋に触れてもすぐ放さず火傷を負うことのないよう注意する必要があります。

お問い合わせ

すこやか健康センター内
地域包括支援センター係
☎ 62・6021