

# 介護予防に心がけましょう

誰もがいくつになっても住み慣れた地域で自分らしくいきいきと暮らしたいと願っています。

そのための有効な手段として、「介護予防」に取り組みましょう。

自分自身の状態を把握することから始めましょう

介護予防には、自分自身で健康管理や生活管理をすることが大切です。市では65歳以上(要介護・要支援認定を除く)の人を対象に介護予防健診として、「生活機能評価」を実施しています。

## 生活機能評価とは

心身機能の低下をチェックし、寝たきり等の原因となる機能の低下を早期に把握し、介護や支援が必要な状態になることを予防する健診です。

健診の結果、機能低下が心配され、介護予防を必要とする人(特定高齢者)を対象に地域支援事業として「介護予防サービス」を行っています。



## 介護予防サービスについて

特定高齢者を対象にした介護予防サービスには次のものがあります。

一時的に体力や気力が減少した時に介護予防サービスを効果的に利用することで、今までの生活を維持する事を目指します。

生きがい(介護予防)デイサービス  
憩いの家等で、食事やレクリエーション等を楽しながら楽しく1日を過ごしていただく通所サービスです。

### 訪問栄養指導

高齢者およびその家族を対象に栄養士が家庭を訪問し、個々の状態に合わせて栄養・調理指導をします。

### 運動機能・口腔機能向上教室

筋力を向上させるための運動や口腔機能を高めるための指導や体操を行う教室です。

### 生活支援訪問サービス

(生活管理指導員派遣事業)

ひとり暮らしの高齢者等が、自立した生活を送れるよう一時的にヘルパーを派遣し、日常生活の援助をします。

### 食の自立支援事業(配食サービス)

高齢者等で調理が困難で栄養状態の改善が必要な人を対象に、自宅に夕食(弁当)を届けます。

### 閉じこもり予防訪問

介護予防事業の利用が必要にも関わらず、閉じこもり等で通所事業の利用が出来ない人に訪問指導します。

生活機能評価により「特定高齢者」として介護予防サービスが必要とする人、また介護予防に取り組みたいと思っている人には、地域包括支援センターや在宅介護支援センターの職員が電話や訪問による相談を行っています。

### 問合せ

・生活機能評価について 介護保険課 介護保険係(あいぱーく光)

☎0833(74)3003

・介護予防サービスについて 地域包括支援センター(あいぱーく光)

☎0833(74)3002

## 介護予防事業の紹介

### 平成19年度運動機能・

### 口腔機能向上教室を開催

昨年度、特定高齢者(支援や介護が必要になる恐れが高い人)を対象とした、体操教室を約3か月間14回程度開催しました。

回を重ねることに参加者同士の交流も盛んになるなど楽しい雰囲気の中、教室終了後の体力チェックでは成績の改善がみられた人が多く見受けられました。

今年度も同様の教室を開催する予定です。詳しくは、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

主な内容 下肢筋力アップのための転倒予防体操/口の衛生を保つことの重要性の学習/口腔機能を向上させるための体操

## 【参加者の声】



「週1回の教室をすごく楽しみにしていた」  
「多くの体操があり、効果も説明してもらえたので自宅でも行いたい」  
「口腔ケアの必要性について知ることができ勉強になった」