

# 介護予防

合言葉は「足・口・気持ち」

いつまでも元気でいたいけれど、老化には勝てないと思いませんか？  
介護が必要となるのを未然に防ぐ「介護予防」を始めましょう。



## 「足・口・気持ち」 が合言葉

元気で長生きするためには、40歳～64歳までの方は脳卒中や糖尿病の悪化が原因で介護を必要とする状態になることが多いことから、生活習慣病の予防が大切です。一方、65歳以上の方は生活機能の低下や転倒・骨折などがきっかけで要介護状態となることが多いので、それらを招く老化の症状の予防が大切です。老化が早まる原因は、病氣

や加齢による「身体的機能の低下」、将来への不安や役割の喪失などによる「気力の衰え」「人との交流がない生活」という二つの要因が絡み合い、生活する上で支障を来すだけではなく、「生きる意欲を失ってしまう」という悪循環によるものです。

この老化を早める悪循環は、自分自身の心掛けて防ぐことができます。特に「足」「口」「気持ち」を鍛えることが重要です。



## 足を鍛える



足腰の筋肉は何歳になっても運動することで鍛えることができます。散歩や買い物、家事も足を鍛えるという点で介護予防につながります。

より筋力の低下などが心配な方は、地域包括支援センター（左ページ★参照）に相談してください。介護予防（トレーニング）教室に参加することができます。

## ●筋力向上 トレーニング教室



弱った筋力やバランス感覚の向上を目的に、主にトレーニングマシンを使った運動を行います。健康運動指導士が指導に当たり、西健康づくりセンターで週二回三カ月間行われます。



### 参加者の感想

・親切丁寧に教えてもらえるのがうれしい。筋肉が付いてきて、楽に体が動くようになってきた。

・母の介護をしているので、自分一人でも母の体を起こせるように筋力を付けたい。

## ●運動能力向上 トレーニング教室



ボールや踏み台など、身近なものを使って、家庭でもできる運動で弱った筋力やバランス感覚を向上させることを目的にしています。理学療法士と看護師が講師を務め、西老人福祉センター（ぬくもり）で週二回三カ月間行われます。



### 参加者の感想

・太ももの筋肉が衰えて歩けなかったが、参加してから歩けるようになった。

・習った体操を家でもやっていたら、ひざ痛が軽くなった。

## すこやか倶楽部

区内にある五つの介護予防センター（左記参照）では、生活機能の維持・向上を図ることを目的に「すこやか倶楽部」を実施しています。

地区会館や集会所など歩いて行ける身近な場所でも、軽い体操や交流会などを楽しみながら、介護予防について学ぶことができます。

「すこやか倶楽部」に参加してから、友人が増え、外出の機会も増え、楽しい時間を過ごすことができました。一度参加してみてください。



▲宮の沢1条町内会の皆さん

今回訪ねたのは、宮の沢1条町内会のボランティアが主体となり、介護予防センター西町と協力して生涯学習総合センター（ちえりあ）で月一回開催している「すこやか倶楽部」。