



介護予防のススメ

～輝いて生きる！～

“介護予防”という言葉。私たちには、あまりなじみのない言葉でした。そこで、実際の介護予防活動取材してきました！私たちが見た、介護予防の「今」を紹介します。

実施した行事の課題や改善点などが話し合われていた連絡会議の様子



みなさんは「介護予防」という言葉を知っていますか？
介護が必要な状態になることを防ぎ、自分らしく暮らせるように、体や心の機能を維持・改善するための取り組み。これを「介護予防」といいます。
そして、身近な地域の介護予防支援の拠点となるのが「地域包括支援センター」と「介護予防センター」。定期的な連絡会議で情報交換などを行い、みなさんが住みながら地域で自分らしい暮らしができるようにサポートしています。

介護予防ってなに？

熱中症の予防方法や対処方法、一度に補給する適切な水分量の目安などを勉強し、その後のお茶会では「とてもためになりました」「私でも分かりやすい説明でした」と大好評でした。

はじめに紹介するのは介護予防センターが行っている代表的な介護予防教室「すこやか倶楽部」です。ここでは、要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に、体操や講話、レクリエーションなどの介護予防活動を行っています。
私たちが取材した麻生地区のすこやか倶楽部は、毎月2回開催され、約30人の方が参加しています。この日は、外部講師を招いて「高齢者の水分補給について」の勉強会が行われていました。
また、地域の方々が独自に取り組んでいる介護予防活動もあります。次に紹介する新琴似四番通第二町内会の「ちゃんくるサロン」も、その一つです。

こんな活動取材してきました！

ここでは、みんなと一緒にお昼ご飯やお菓子を食べながら、楽しい時間を過ごしています。ボランティアアさんを含め、約40人で活動し、年齢や性別に関係なく参加することが出来ます。

また、地域の方々が独自に取り組んでいる介護予防活動も紹介します。次に紹介する新琴似四番通第二町内会の「ちゃんくるサロン」も、その一つです。

すこやか倶楽部の開催日程などは、お住まいの地域を担当する介護予防センターへご確認ください。

