

介護予防で健康呼ぼう!

～頭も体も活性化!～

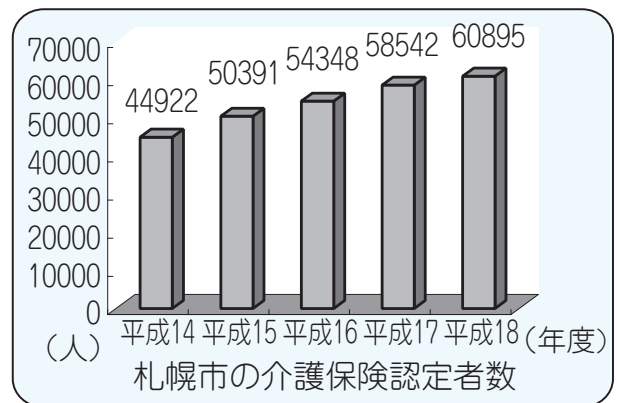
「自分にはまだ介護なんて必要ない」、「まだ、そんな年ではない」—このように思われている方は多いのではないのでしょうか。しかし介護を必要とする状態にならないよう、予防の取り組みを始めることに、早すぎることはありません。清田区では年齢を重ねても健康でいられるよう、介護予防のためのきっかけづくりのため、さまざまな取り組みを行っています。そこで今回は、そうした取り組みも含め、介護予防についてご紹介します。

Q 介護予防とは？

介護予防とは、心身ともに介護を必要とする状態にならないように予防することです。

平成12年度から介護保険制度が始まり、介護を必要とする方へのサービスが制度化されましたが、介護を必要とする方（介護保険認定者）は年々増えていき、またサービスに依存したことで、今まで自分でできていたことができなくなってしまったという方も多く見受けられるようになりました。そのため介護保険制度は、平成18年度から「介護予防」に重点を置くこととし、軽度の介護を必要とする方でも元気を取り戻すことができるようなサービスを取り入れ、介護が必要とならないように予防するための情報提供や普及啓発を行うようになったのです。

札幌市では介護保険認定者数がどんどん増え、18年度にはその数が14年度の1.3倍にもなりました。



Q 介護予防ってどんなことから始めるの？

介護予防を始める上では、まず自分や家族の体の状態を知ることが大切です。国では65歳以上の方を対象とした「生活機能自己チェックリスト」を作成しています。清田区では、このチェックリストに基づいて皆さんの体の状態を確認し、介護予防のためにどのような取り組みが必要なのかをアドバイスしています。

また清田区では、このチェックリストをより簡単に分かりやすくした「七色健康チェック」を作成しました。まずは介護予防のきっかけづくりとして気軽に取り組んでみましょう。詳しくは下記をご覧ください。

七色健康チェック

皆さん「七色健康チェック」を知っていますか？25項目の簡単な質問に答えるだけで、自分の健康状態について確認することができますし、それぞれの診断結果ごとに、簡単なアドバイスや介護予防に取り組んでいる区内の施設を紹介しています。介護予防の第一歩として、ぜひ気軽にチェックしてみてください。区役所、清田区地域包括支援センター、区内各介護予防センター、区内各郵便局で配布中です。

