

「元気で長生き」応援します

「ご存じですか、介護予防」

「歳を取るにつれて、体の調子が思うようにならない」という声を耳にしますが、歳を重ねても「自分らしく生き生きと暮らしたい」とお思いの方は多いはずですよ。

生涯を通じて自立した生活を送るために、元気なうちから介護予防に取り組んでみませんか。

介護予防とは

「介護予防」とは、高齢の方が元気で生き生きとした生活を送るため、できる限り介護が必要とならないようにすることです。

介護は、要介護認定者の増加により「受けるもの」から「予防するもの」と考えられるようになり、平成18年度からは、介護保険制度が予防に重点を置いた内容に改正されました。

札幌市では「介護予防」の拠点として「地域包括支援センター」や「介護予防センター」を設置し、介護予防に必要なサービスの提供や相談など、さまざまな支援を行っています。

サービスはどんな人が受けられるの？

介護予防サービスは、65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方を対象としています。サービスの提供に当たっては「生活機能チェックリスト」で、今後介護が必要になる恐れがある「特定高齢者」とそれ以外の「一般高齢者」とに区分し、それぞれに合わせたアドバイスや教室の紹介をしています。



こんなサービスを利用しよう！

サービスを受けるに当たっては、手続きが必要な場合もありますので、それぞれの問い合わせ先にご相談ください。

① 運動能力向上 トレーニング教室

自分でできる運動（ストレッチ、立位バランスなど）を楽しく実践します。



▲休憩と楽しいおしゃべりを交え、しっかり運動

② 口腔機能向上教室

口の中の状態を良好に保つ方法を楽しく学習します。



▲お口の健康をしっかりとチェック

③ 家庭訪問

保健師などがご自宅を訪問し、健康・介護予防などに関する相談に応じます。



④ 栄養改善教室

健康に必要な栄養・食事について楽しく学習します。



⑤ 転倒予防教室

地域の方と各介護予防センターが協力して、地区会館などで月1回程度介護予防のお話やレクリエーションを行っています。

⑥ すこやか倶楽部

介護予防のための体操やゲーム、交流会などを月1回程度行っています。

⑦ 認知症予防教室

認知症の予防、早期発見、対応などを楽しく学ぶことができます。

介護予防のポイント

◎体を動かして生活機能の低下予防と向上を

今の生活で「出来ていること」「していること」を継続し、少しでも自分で出来ることを増やしていきましょう！

◎健康的な食生活を心掛けましょう

食が細くなることを当たり前と考えず、原因を突き止めてきちんと対処することが重要です。

◎日ごろから体調の変化に注意し、心配なことは早めに相談しましょう

◎趣味を持ったり、地域などのさまざまな活動に参加したりしましょう

【問い合わせ先】

①～④（特定高齢者対象）：地域包括支援センター

⑤～⑦（一般高齢者対象）：介護予防センター

※電話番号は、左ページ上を参照ください。