



# 今日から始める

# 介護予防！

## 介護予防とは？



平成12年から始まった介護保険制度。高齢社会である現在、寝たきりや認知症などで介護を必要とする人が増えるなど、介護は大きな問題となっています。このため平成18年に制度が改正され、介護が必要とならないように心と体の健康づくりをする介護予防に重点が置かれるようになりました。元気で健康な体は財産です。今できることから始めてみませんか？

最近気になることはありますか？



最近、「階段の上り降りが大変」「体重が急に落ちた」「前よりも、外出する機会が減った」ということはありませんか？

思い当たることがあったら、まずは健康チェック。自分の現在の状況を知って、介護が必要になる前に予防することが大切です。区役所などで配布している「生活機能チェックリスト」の質問に答えると、自分にあった介護予防のポイントが把握できます。豊平区のホームページでも、チェックができます。  
<http://www.city.sapporo.jp/toyo-hira/hukushi/kaigo-check.html>

どこに相談したらいいの？

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で自立した生活を続けられるよう、豊平区内には介護予防支援の拠点となる二つの地域包括支援センターと六つの介護予防センターがあります(下表参照)。いつまでも元気でいられるよう、高齢者の健康づくりのための支援を行ったり、家族のさまざまな相談に応じています。

### 地域包括支援センター

**【対象】** 介護が必要となる恐れのある方や要支援1・2の方。  
**【主な事業】** 高齢者の権利に関する支援。介護予防ケアプランの作成など。

### 介護予防センター

**【対象】** 要支援・要介護の認定のないおむね65歳以上の方。  
**【主な事業】** すこやか倶楽部などの開催。地域で行う介護予防活動の支援など。



区役所では、介護予防事業や介護保険制度のサービス内容、利用方法の相談に応じるとともに、包括支援センターや介護予防センターとの連携を図っています。また、介護予防を支援する機関などを紹介した「豊平区おたっしやマップ」を作成し区役所などで配布しています。気軽に散策ができるコースも掲載。詳細は、区役所保健福祉課保健支援係(内線348)までお問い合わせください。

名称(住所、電話番号)	担当地区
豊平区第1地域包括支援センター (住美園12-7、☎841-4165)	下記の5地区
介護予防センター南平岸 (住西岡4-13、☎584-1325)	南平岸
介護予防センター中の島 (住中の島1-8、☎813-3311)	平岸 中の島
介護予防センター美園 (住美園12-7、☎817-1294)	豊平 美園
豊平区第2地域包括支援センター (住西岡4-4、☎836-6110)	下記の4地区
介護予防センター月寒 (住月寒西2-5、☎857-6110)	月寒
介護予防センター西岡 (住西岡5-12、☎581-3000)	西岡
介護予防センター東月寒・福住 (住月寒東2-18、☎852-8815)	東月寒 福住

介護予防でまず大切なことは、自分の体の状態を知って、日々の生活の中で心身を刺激すること。前日の食事を思い出すだけでも脳のトレーニングになります。また、家に閉じこもらずに家族や地域の人と触れ合うことが、何よりの予防になります。心と体の健康づくりのため、介護予防センターなどで行われている教室に参加するのも良いでしょう。参加料や事前申し込みが必要なものもあるのですが、お近くの包括支援センターや各介護予防センターにお問い合わせください。



簡単なことから始めよう！