

介護予防っていいね♪

介護予防とは??

平成12年度より始まった介護保険制度も定着し、要介護認定者が増加しました。そのため、平成18年度からは「**介護予防**」に重点を置いた内容になりました。

「**介護予防**」とは、寝たきりなど介護が必要な状態にならないように心身の衰えを予防・回復しようとする取り組みです。皆さんも今から介護予防を始めてみませんか？

最近こんなことはありませんか??



思い当たることがあったら...

まずは、**生活機能チェックリスト**でチェックをしてみましょう!

介護予防について紹介した「**手稲区で健康長寿を目指そう!**」というリーフレットを区役所、介護予防センター、地域包括支援センターで配布しています。「生活機能チェックリスト」を掲載していますので、ご自分の生活を振り返ってみましょう。



高齢期の健康づくりは、生活習慣病予防に加えて介護予防の取り組みが重要です。

病気の芽の早期発見・治療

生活習慣病予防

- ・がん
- ・脳卒中
- ・心臓病
- ・高血圧
- ・糖尿病

などの予防やコントロール

病気の芽の早期発見・対処

介護予防

老化を予防し、衰弱の悪循環を予防する

- ・筋力アップ
- ・低栄養予防
- ・口腔ケア
- ・閉じこもり予防
- ・認知症予防
- ・うつ予防

健康で
快適な毎日

手稲区では、介護予防のためのいろいろな取り組みが行われています。

介護予防に関するイベントや、介護予防センターなどで行われている教室に参加してみませんか？

事前申し込みが必要な場合もあるので、お近くの**介護予防センター・地域包括支援センター**にお問い合わせください。

介護予防のための大切な3つのポイント

ポイント ①	自分の体の状態を知ること
ポイント ②	日ごろから積極的に体や頭を使い、日常生活に必要なことはできるだけ自分で行うようにすること
ポイント ③	趣味や地域などのさまざまな活動に参加すること