

介護予防を始めましょう

4月から地域包括支援センターを開設

市では地域の高齢者が住み慣れた地域で、いつまでもいきいきと安心して生活できるよう、「地域包括支援センター」を開設しました。

□問い合わせ 地域包括支援センター ☎ 26-2111（内線 224-226）

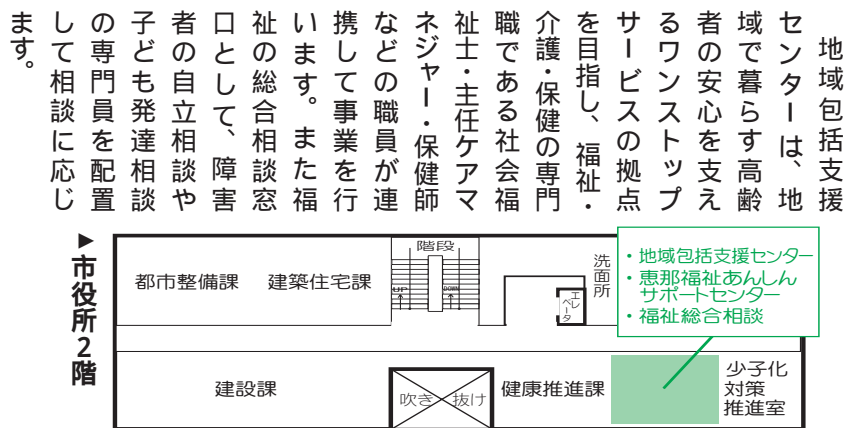
介護予防

元気な人も、支援や介護が必要な人も、生活機能の低下や重度化をできるだけ防ぎ、自分らしい生活を実現する。それが介護予防です。

そのために、生活機能の低下が軽度である早い段階から継続して、予防的な事業、サービスを受けましよう。

センターの設置

高齢者が住み慣れた地域で、安心してその人らしい生活を送るためには、介護予防をはじめとするさまざまなサービスを、包括的・継続的に受ける必要があります。そこで、高齢者の生活を支える総合機関として、市役所2階に新しく地域包括支援センターが設置されました。



□福祉あんしんサポートセンター一覧

名 称	場 所	電 話
恵那福祉あんしんサポートセンター	市役所 2 階	26-2111 内線 227
笠原福祉あんしんサポートセンター	笠原振興事務所内	27-3155
岩村福祉あんしんサポートセンター	岩村総合福祉センター内	43-0052
山岡福祉あんしんサポートセンター	山岡保健センター内	57-3020
明智福祉あんしんサポートセンター	明智保健センター内	54-3184
串原福祉あんしんサポートセンター	串原振興事務所内	52-2111
上矢作福祉あんしんサポートセンター	上矢作総合保健福祉センター内	48-3866

□主な事業予定

名 称	内 容
水中機能訓練教室	転倒防止
料理教室	高齢者を対象に栄養指導
転倒予防教室	転倒予防運動
機能訓練教室	リハビリ
高齢者交流園芸活動	生きがいと健康づくり
健康相談・健康教室	高齢者の健康管理
このほか、各地でさまざまな介護予防事業が予定されています。	

地域の拠点

地域包括支援センターのほかに、市内7カ所に福祉あんしんサポートセンターを設置しました（左表）。各サポートセンターには専門職員を配置し、地域の拠点として、在宅高齢者支援の充実を図ります。

事業内容

各地域の福祉あんしんサポートセンターでは、65歳以上の方全員を対象に介護予防の講座や講演会を予定しています。積極的に参加し、介護予防に努めましよう。詳しくはお近くの福祉あんしんサポートセンターにお問い合わせください。

介護予防の6つのポイント

老化は自然の流れですがその進行を遅くすることはできます。それは常に体と頭と心を積極的に動かすことです。また入れ歯の不調、ひざの痛みなどささいなことを放置しないでしっかり手当てをましよう。病気やけがを予防し、もしかかったときは早めに受診し、治りしだい身体機能の回復を図ることが介護予防の決め手です。

介護予防の要は自分自身が意識して取り組むことです。しかし、家族や近所、友人など周りからの支えも必要です。以下の6つのポイントを参考にしながら周りの人と共に自己管理に努めましよう。

運動機能向上のポイント

- ① 毎日できるだけ歩きましょう。
- ② 筋力アップのための運動を生活に取り入れましよう。
- ③ みんなで楽しくできる軽スポーツや軽登山などに参加しましよう。

栄養不足予防のポイント

- ① 主食（ごはん・めん・パン）と主菜（肉・魚・大豆食品）を不足しないよう食べましよう。
- ② 間食に乳製品、チーズ、プリンなどのたんぱく質を必要な量取りましよう。
- ③ 体に必要な栄養は不足しないよう食べましよう。

口腔機能向上のポイント

- ① 食後の歯磨き・うがいなどを行い、口の中を清潔に保ちましよう。
- ② 入れ歯の点検など、定期的に歯科医の検診を受けましよう。

閉じこもり予防のポイント

- ① 週に3～4回は外出する機会（買い物、習いごと、行楽など）を作りましよう。
- ② 知り合いと仲間をつくり積極的に外出しましよう。
- ③ 地域のさまざまな行事に参加し、仲間をいっばい作りましよう。

認知症予防のポイント

- ① 食事などの日常生活、^{こころ}脳梗塞予防で予防できるものもあります。
- ② 早期発見・早期対応が決め手です。気になる場合は、早めにかかりつけ医に相談しましよう。

うつ病予防のポイント

- ① 高齢期はうつになりやすいことを知っておきましよう。
- ② 気分が落ち込んだり、やる気がなくなったりするようなことがあったら決して放置しないで、かかりつけ医に相談しましよう。