



本紙8月号に次いで、第2回目となるシリーズ「こちら 地域包括支援センター」。今回は、高齢者の方が要介護状態となることを防ぐための介護予防事業について説明します。

介護予防でいつまでも自分らしい生活を

市では、65歳以上の方を対象に介護予防事業を行っており、元気な高齢者がなるべく要介護状態にならないようにする「一次予防事業」、介護予防が必要な人もそれ以上悪化させないようにする「二次予防事業」の実施に取り組んでいます。

一次予防事業

一次予防事業は、活動的な状態にある高齢者を対象に、生活機能の維持・向上に向け取り組む事業です。

実施内容

◆生きいきサロン

高齢者が地域の公民館や集会場を利用し、ボランティア

(シルバリーハビリ体操指導士、看護師など)の協力を得ながら健康体操や健康相談などを市内の20会場で実施しています。お近くの会場にぜひご参加ください。

◆趣味講座

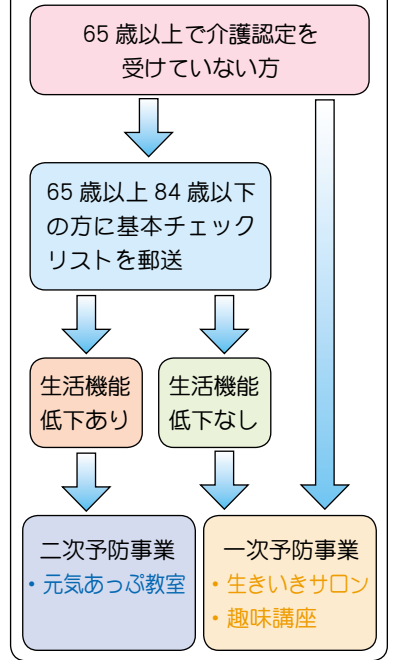
高齢者が豊かな経験・知識・技能を活かし、陶芸教室、竹細工教室などを通して、交流・親睦を図り介護予防に努める事業です。ぜひご参加ください。

詳しくは、桜川市社会福祉協議会(☎0296-7611357)にご連絡ください。

二次予防事業

二次予防事業は、要支援・

介護予防事業の流れ



要介護状態に陥るリスクの高い高齢者を早期発見し、早期に対応することにより状態を改善し、要支援状態となることを遅らせるよう取り組む事業です。

実施内容

◆元気あつぷ教室

運動機能の向上を目的とした体操や口腔疾患を防ぐための口腔体操・歯磨きの仕方の実践、また低栄養を防ぐ栄養改善の講話などを市内5会場で実施しています。

日常生活の中での介護予防

日常生活の中で自ら介護予防に取り組みましょう。

- ① 転んで骨折してしまうと寝たきりになってしまいますので、転倒には十分注意しましょう。
- ② 病気になるまいと身体づくり

の為に、バランスよい食事を取りましょう。

③ 自分の歯を大切にするため、食後に歯磨きをしましょう。

④ 身の回りの事を自分でやる事が、認知症予防に繋がります。

⑤ 近隣の友達と交流を持つことが、閉じこもり予防に繋がります。

⑥ 趣味や生きがいを持つことでストレスを溜めないようにしましょう。

このような事を心掛けることが自ら出来る介護予防です。ぜひ実践してみてください。

■問合先／介護長寿課・桜川市地域包括支援センター(☎0296-751315)直通、☎5815111・7513111代表

資格取得!

少子・高齢化が進展する現在、資格者として医療の分野で輝けるフィールドが大きく広がっています。当学院では、幅広い年齢層の生徒が共に学び、地域医療の最前線で活躍しています。

地域医療に貢献する 准看護師

募集要項 領布中
入学相談・学院見学
随時受付中



真壁医師会 准看護学院
☎0296-22-7702

筑西市二木成827-1 (下館南中学校そば)
http://www.m-ishikai.com/gakuin/