

地域包括支援センターだより

発行 北郷町地域包括支援センター(河鹿の里デイサービス内)
〒889-2401 北郷町大字大藤折生田甲1384番地5
TEL 0987-55-4150

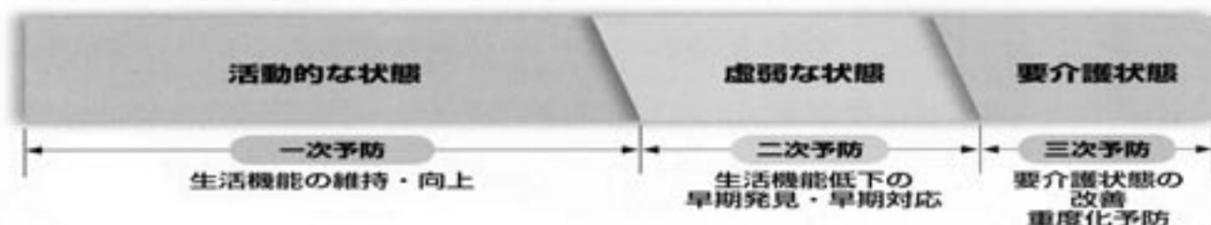
第4号

平成20年4月15日発行

介護予防をご存知でしょうか？

元気なうちから介護予防を

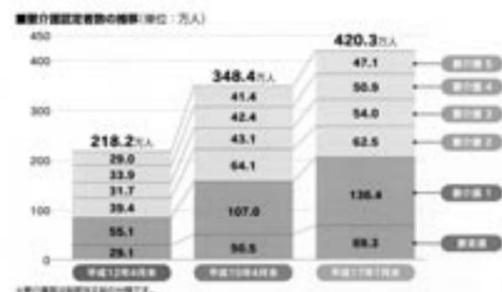
将来、介護が必要な状態にならないようにすること。又介護を受けている状態を悪化させず、元気で生き生きとした生活が送れるよう、普段から予防に取り組むことを言います。「自分はまだ元気だから介護予防なんて必要ない」と思っていませんか。元気なうちから取り組んでいく必要があるのは、生活習慣病など病気の予防も介護予防も同じこと。介護予防は生涯を通じて自立した暮らしを支えていくことを目指します。



なぜ介護予防が必要なのでしょう

1. 要介護者が急増しています

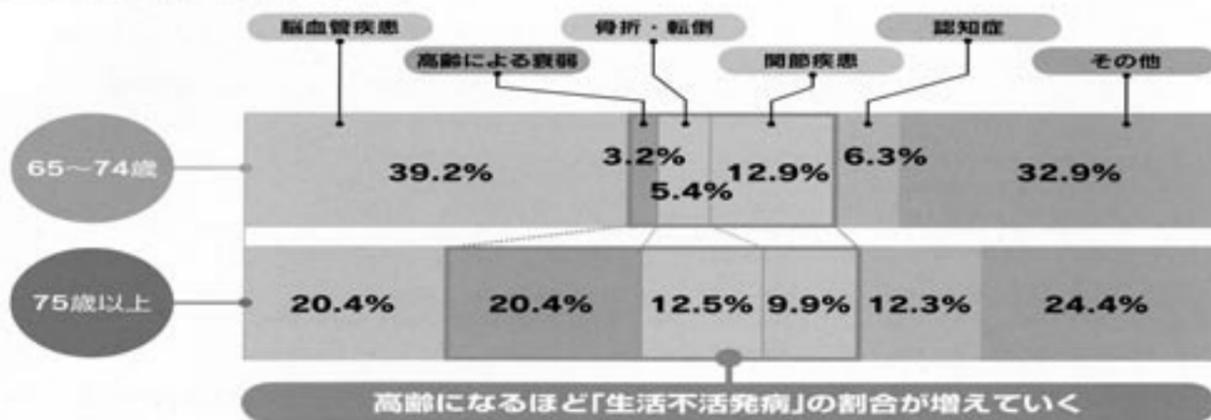
平成12年に介護保険制度が始まってからの5年間で要介護者数は2倍近くに、中でも軽度の人(要支援、要介護1)は2.4倍と急増しています。限られた介護資源の中で、必要性の高い中重度の人が十分なサービスを利用できるようにするためにも、元気な高齢者を増やしていく必要があります。



2. 要介護状態の原因への対策が必要です

要介護状態の原因として最も多いのは脳卒中などの脳血管疾患ですが、年をとるにつれ高齢による衰弱や、骨・関節系の疾患など、不活発な生活に起因するものが目立つようになります。高齢者は生活習慣病予防だけでなく、不活発な生活による全身の心身機能低下(生活不活発病)への対策が必要といえます。

■ 高齢者の要介護状態の原因



北郷町地域包括支援センター(河鹿の里デイサービスセンター内)

☎55-4150 相談は無料です。お気軽にご相談ください。

※ご相談された方の個人情報は、利用目的以外に利用したり提供することはございませんので、安心してご相談ください。

食べることを大切にしましょう

☆ 健康で自立した生活の基本は「食べる事」

私たちの体は「食べる事」によって維持されています。特に体を動かすための活動源と、生命の維持に欠かせない食事を十分にとることは、身体機能や生活機能が維持されるだけでなく、感染症などの病気にもかかりにくくなるために大切なことです。

☆ 「食べる事」を楽しみましょう

「食べる事」は栄養をとることだけが目的ではありません。それ以上に大切にしたいことは、「食べる事」を楽しむこと、たとえば、旬のものや、好物を食べる楽しみ、食べたいものを考える楽しみ、食材を買いに行く楽しみなど、「食べる事」を楽しむことは、心身両面の老化を防ぎ、生活の質を向上させる効果があります。

低栄養状態を防ぐ食生活のヒント

- * 1ヶ月に一度体重をはかりましょう
- * 主食と主菜を毎日しっかり食べましょう
- * 脱水症状を予防するために十分な水分をとりましょう
- * 少しずつでも幅の広い品種を食べましょう
- * 口腔状態や運動、身体活動、休養(睡眠)の生活リズムを整えることも大切です



□ 病気によっては、食事制限、水分制限を必要とする場合もあります。主治医とよく相談して病気の悪化を防ぐ為にも適切な食事を食べるようにしましょう。



中村 千江さん(91歳)

イキイキ高齢者!!

北郷町の元気な高齢者

No.4

いつも笑顔が素敵な千江さん、一番の楽しみは週1回の生きがいデイサービス、いきいきサロンで同世代の人と交流し、話をすることだそうです。元気の秘訣は毎朝のラジオ体操、天気がいい時は庭や畑の草むしりをするそうです。

※写真、名前の掲載はご家族、ご本人の承諾を得ています。