

伊予市地域包括支援センターだより

いきいき

いきいき 通信

NO. 2

介護予防とは

介護予防とは、高齢者が介護を必要とする状態になるのを防いだり、介護が必要になっても、それ以上悪化させないように、高齢者の自立を支援することです。

年齢とともに心身の老化は確実に進んでいきます。しかし、年齢のせいにして、何もしないで放っておくと、転倒や骨折などで寝たきりや認知症になる恐れが非常に高くなります。それを防ぐために、元気なうちから心身の健康に気をつけ、体をよく動かすなど、老化を予防する生活を心掛けてみましょう。



まずは、身近なところから、次のようなことに気を付けてみましょう！

○つま先立ち10回を目安
両足を軽く開き、つま先立ちをします。1・2・3・4でゆっくりにあがります。※イスや壁に手を添えて行ってください。

○デスクワーク(10回を目安)
両足を肩幅より少し広めに立ち、上体をまっすぐ保ったまま、1・2・3・4で4分の1程度ひざを曲げ、腰を落とす。そして、1・2・3・4でゆっくりに元に戻す。

①生活の中に運動を取り入れましょう

心肺機能や筋力の維持・向上のために、適度な運動により、心肺機能や筋力の維持・向上を図ることができます。普段の生活の中に運動を取り入れてみましょう。

②食べることを大切にしましょう

食べることは、身体のさまざまな機能の維持だけでなく、病気の予防にも欠かせない大切なことです。普段からバランスの良い食事を心掛け、十分な栄養をとりましょう。また、旬のものや好物を食べる楽しみ、食材を買いに行く楽しみなど、食べることを楽しんでみましょう。



【低栄養を予防するポイント】

○定期的な自分の体重を量りましょう

○主食と野菜をしっかり食べましょう

○エネルギーやたんぱく質が含まれる食品を食べましょう

○脱水症状を予防するために、水分を十分にこらしましょう

○その他、生活のリズムを整えることも大切です。

③お口の健康に気を付けましょう

お口の機能は、全身の健康と密接に関係しています。お口の機能が低下すると、食べ物をかむ力や飲み込む力などが衰えるため、栄養を十分に取れなくなったり、食べ物を気管内に飲み込んでしまうなどの危険を招く恐れがあります。

お口の状態が良くなると、かむ力や飲み込む力が強くなり、唾液(だえぎ)もよく出るようになって、消化が助けられます。また、かむことで、脳に刺激が伝わり、脳が活性化され認知症の予防にもつながるといわれています。

【お口の健康のポイント】

○お口の手入れをしっかりとしましょう

・毎食後、時間をかけ丁寧に歯を磨きましょう

・歯だけでなく、舌やほおの内側もきれいにしましょう

○しっかりと飲んで食べましょう

○たぐさんおしゃべりをしましょう



伊予市地域包括支援センター
(伊予市役所1階長寿介護課内)
☎982-1111(内線544555)