

# 介護予防が大切です

いつまでも地域で暮らしていくために...

『介護予防』と聞いて、みなさんはどのように思われますか？「自分には関係のないこと」「まだまだ先のこと」「介護をしている人が取り組むこと」「介護を受けている人が取り組むこと」と思われるかもしれませんね。



しかし、いつまでも生き生きと自分らしく暮らしていくためには、ご自身も含め、家庭や地域で、病気の予防とともに老化のサインをいち早く発見し、体の動きや頭の働きが衰えないような生活をするのが大切であり、これが『介護予防』なのです。

## 介護予防教室



地域包括支援センターでは、平成19年～21年の3年間で市内約90か所（11月末現在）の地域のみなさんが集う身近な集会所で介護予防教室を実施し、『介護予防のコツ』をお伝えしてきました。

地域包括支援センターの活動をお知らせすることや、普段どのような介護予防をしているのかなども聞かさせていただきました。



教室終了時のアンケートの『これからの生活の中で心がけたいことは何ですか？』の答えで一番多かったのは『食べすぎに気をつける』でした。

## みなさんはいかがでしょう？

全国の元気な高齢者が心がけていることをまとめた「健康高齢者12か条」を紹介します。今後も住み慣れた地域でいつまでも暮らしていけるよう、生活の中に取り入れてみましょう。

### 健康高齢者12か条

- 1 食事は1日3回規則正しく
- 2 よくかんで食べる
- 3 野菜、果物など食物繊維をよくとる
- 4 お茶をよく飲む
- 5 タバコは吸わない
- 6 かかりつけ医を持っている
- 7 強い自立心を持つ
- 8 気分転換のための活動をしている
- 9 新聞をよく読む
- 10 テレビをよく見る
- 11 外出をよくする
- 12 就寝、起床時刻が規則的

問南地域包括支援センター(大安庁舎内) T 78-3520 F 78-1114  
問北地域包括支援センター(社協北勢支所内) T 82-1616 F 72-3147