

# 要介護を防止しよう!

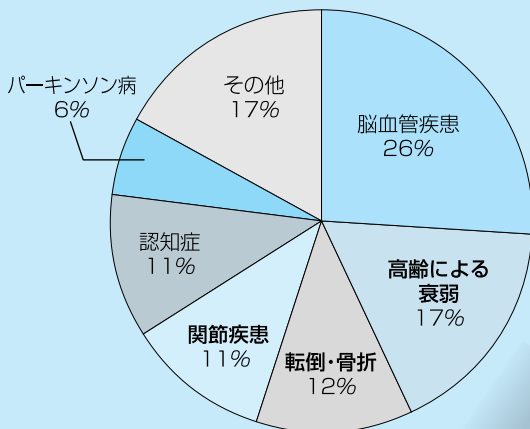
～介護予防を推進します～ いなべ市地域包括支援センター



1人ひとりに合った介護予防サービスを、  
センター職員と一緒に考え、支援します!

① 要介護状態となる主な原因は、高齢による衰弱や骨・関節系の疾患が大部分を占めています。

## ◆ 要介護の原因 (65歳以上)



※出典：国民生活基礎調査

これらは不活発な生活による心身機能の低下（生活不活発病）といえます。

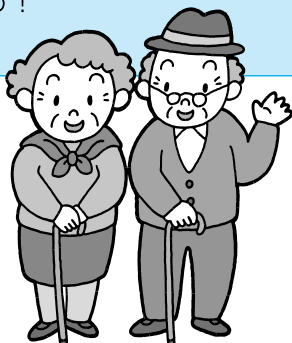
「不活発な生活」は「心身の機能低下」を招き、「心身の機能低下」はまた「不活発な生活」の要因（生活不活発病の悪循環）となります。



② 「生活不活発病（廃用症候群）」の悪循環を断ち切るために、次のような視点を大切にしましょう！

### ◆ 自分でできることはできる限り自分で！

サービスに頼りすぎると、生活機能はどんどん低下していきます。できる限り自立した生活を続けていけるために、本来自分の持つ力を発揮していきましょう！



### ◆ 「目標志向型」のサービス利用！

ただサービスを利用しているというのではなく、サービスの利用にはっきりとした目標をもち、一定期間後にその目標がどれだけ達成されたかを評価する「目標志向型」のサービスが、介護予防サービスの特徴です。

### ◆ あなたの「したいこと」「できるようになりたいこと」を大切に！

「こんな生活をしていきたい」「こんな夢を実現したい」という、1人ひとりのやる気を支援するのが、介護予防の目的です。