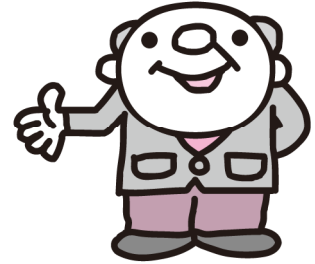


## 건강할 때부터 시작하자 ‘개호예방’

### 개호예방이란?

개호예방이란, 「개호가 필요한 상태가 되는 것을 최대한 예방하여 자립적인 생활을 할 수 있도록 지원하는 활동」입니다. 「나는 건강하니까 지금은 필요없어」라고 생각하시는 분도 건강할 때부터 개호예방에 노력하십시오.



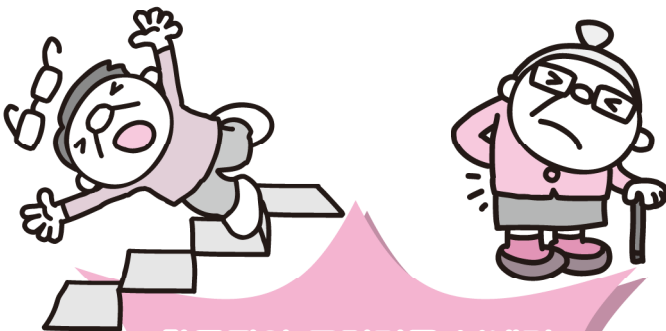
## 왜 개호예방이 필요한가?

고령자가 개호를 필요로 하는 원인은 고령에 의한 쇠약과 골절·넘어짐, 관절질환 등, 생활기능의 저하에 의한 경우가 많습니다. 이는 신체와 두뇌를 사용하지 않는 비활동적인 생활로 인해 발생하기 쉽고 「폐용증후군」이라고도 불리며 고령이 될 수록 증가하는 경향이 있습니다. 그중에서도 최근에는 뼈·관절·근육 등 운동기관의 기능이 쇠약해져 개호가 필요해지거나, 요개호가 될 위험성이 높은 상태를 「운동기 증후군(Locomotive Syndrome)」이라 하며, 주목받고 있습니다.

「늙었으니깐», 「귀찮아서」라는 이유로 몸을 움직이지 않거나, 「식욕이 없다」고 해서 식사를 거르는 등의 사소한 습관들이 이 병의 원인이 되며, 근력과 균형을 유지하는 힘이 저하되어 쉽게 넘어집니다. 넘어져서 골절하면 누워서 지내는 상태가 될 위험성이 높아집니다. 또한 사람들과의 교류와 대화가 줄어들거나, 무엇이든지 남에게 의지하는 등, 두뇌를 사용하지 않는 생활을 하면 치매로 이어질 수도 있습니다.

### 고령자의 개호가 필요하게 된 원인

자료: 2010년 국민생활기초 조사



활동적인 고령기를 보내기 위해서는 「질병 예방」과 「폐용증후군에 대한 대응」이 중요합니다!

