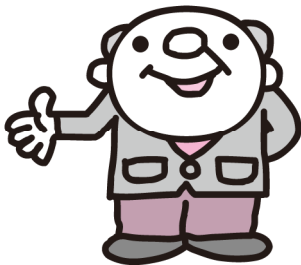


请趁着还健康, 开始“护理预防”吧!

什么是护理预防?

所谓护理预防是指, “为了实现独立自立的生活, 尽力预防将来成为需要护理者”。认为“自己身体健康, 目前没有必要接受护理预防”的人士, 也请趁着还健康, 开始护理预防吧!



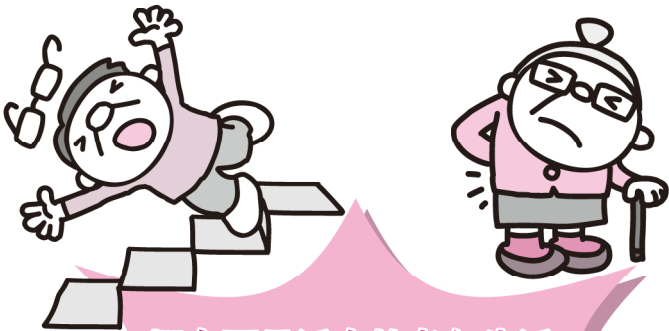
为什么说护理预防十分必要呢?

高龄者需要护理的原因多是因为由年迈引起的衰弱、骨折、跌倒、关节疾病等所导致的生活机能下降。这些现象起因于生活中较少使用肢体和大脑, 因而被称为“生活不活跃症”, 越是在年长者身上越容易发生。其中, 骨骼、关节、肌肉等运动器官功能衰退时, 成为需要护理者的可能性就会增高, 最近, 这样的状态作为“运动器官症候群”而备受关注。

说什么“已经老了”、“太麻烦了”, 就不活动身体, 觉得“没有胃口”就不吃饭等, 这些不经意的行为都会导致维持肌肉力量或身体平衡的能力下降, 变得容易跌倒。一旦跌倒骨折, 发展成卧床不起的危险性就很高。此外, 减少与他人的交流和对话, 或者过度依赖他人, 不经常使用大脑的话, 也有导致痴呆症的可能。

高龄者成为需要护理者的原因

资料: 2010 年国民生活基础调查



拥有更具活力的老年生活,
“预防疾病”和
“对抗生活不活跃症”
非常重要!

