

一般介護予防事業 ～介護サービスを利用する、その前に～

年を重ねると、今までできていたことができなくなったり、病気と付き合わなくてはいけなくなったりしますよね。介護サービスは、少しでも専門家に助けをもらって、安全で快適な生活を送れるようにするためのサービスです。ただ、「もう歳だから、サービスを受けるのは仕方ない」「本当は人のお世話になりたくないけど、他に方法がない」という気持ちがあれば、ちょっと立ち止まって考えてみませんか。

あなたは、どのように暮らしたいですか。生きがいや日々の楽しみはありますか。

人生で大切なことは、何でしょうか。

「最期まで自分らしく暮らすこと」について、考えてみませんか。

あなたができることは、たくさんあります。あなたがあなたらしく生きるための「介護予防」を、一緒にはじめませんか。

知ってるつもり?! 介護予防

「介護予防」とは、

- 介護が必要な状態になることを、できる限り予防すること
- もし介護が必要になっても、それ以上悪化しないようにすること です

介護保険法第4条では、国民の努力および義務として、

- **自ら要介護状態になることを予防するため、常に健康の保持増進に努めること**
- **自身の持っている能力の維持向上に努めること** と定めています。

介護予防は、若い人や元気な人も、要支援・要介護の人も、全ての人にとって不可欠なことです。

介護サービスは、「使わないと損!」というものではなく、「必要な分だけ使う」ことが、自分のため、そして社会全体のためにもなります。



気持ちが変われば人生も変わる

介護を必要とする原因は、脳血管疾患や心疾患などの生活習慣病のほか、骨折・転倒や関節疾患、認知症や筋力低下などがあります。これらは、身体や頭を使うことが減って不活発な生活になることで起こりやすく、歳を重ねるごとに増える傾向にあります。

おっくうだからと身体を動かさなくなったり、外に出なくなったり、面倒だからと食事を抜いたりしていませんか?

毎日のちょっとしたことが、心身の衰えにつながります。

加齢による衰えを完全に避けることはできません。しかし、不活発からくる衰えは、

自分の気持ちだけで変えることができます。今日から“少しでも”歩く、

“少しでも”栄養バランスに気を使う生活をしてみませんか。

少しの変化の積み重ねで、あなたの1年後、10年後が変わります!

何でもかまいません。自分がわくわくすること、できそうなことから始めましょう!

備えあればフレイルなし!!

みなさんは、「フレイル」という言葉を耳にしたことがありますか?

病気ではないけれど、年齢を重ねるにつれて全身の筋力や心身の活力が低下している状態をいいます。

フレイルは、何歳からでも、ちょっとした工夫で予防・回復できます。特に高齢者の方は、定期的に外出や会話の機会を持つことで、筋力や免疫力を維持することにつながります。

新型コロナウイルス等の感染症を適切に予防しながら、可能な限り集まりの場に出向き、介護予防・フレイル予防をすすめていきましょう!

大阪市では、
介護予防やフレイル予防に関する情報をホームページに掲載しています。

