

## 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、少しだけ専門家に助けてもらって、安全で快適な生活を送れるようにな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、歳を重ねるこ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「少しだけ」歩く、「少しだけ」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。**

## もしかしてフレイルかも? 次の中に思い当たることはありませんか?

疲れやすくなった

筋力(握力)が落ちた

歩く速度が遅くなった

外出や交流の機会が減った

半年で2kg以上体重が減った

**定期的な外出と交流はフレイル予防に効果あり!**

どれか1つでも当てはまった方も、そうでない方もフレイル予防をはじめませんか? 次のページでは、大阪市の介護予防事業についてご紹介しています。

## 耳の聞こえについて「自分は大丈夫!」と思っていないですか?

1	会話をしているときに聞き返すことがよくある。	<input type="checkbox"/>
2	後ろから呼びかけられると気づかないことがある。	<input type="checkbox"/>
3	聞き間違いが多い。	<input type="checkbox"/>
4	話し声が大きいと言われる。	<input type="checkbox"/>
5	見えないところからの車の接近に気づかない。	<input type="checkbox"/>
6	電子レンジなどの電子音が聞こえない。	<input type="checkbox"/>
7	耳鳴りがある。	<input type="checkbox"/>

**チェックの数を  
確認してみましょう!**

合計

出典:一般社団法人 日本補聴器販売協会 HP

**チェックが1つ以上あって、日常生活でお困りの場合は医療機関へ相談しましょう。**

## おおさか健活マイレージ「アスマイル」で毎日をもっと楽しく健康に! 65歳以上の方には嬉しい特典つき!

「アスマイル」は、大阪府が提供する府民の健康をサポートする無料の健康アプリです。このアプリは、ご自身の健康活動を記録できるものです。大阪市内にお住まいの65歳以上の方の場合、令和7年度は、歩数が一定の条件をクリアすること等により、電子マネー等に交換できるポイントが貯まります。



## 健康のため!交流・つながりづくり! はじめるきっかけはたくさん!

### 介護予防ポイント事業 ~あなたが好きなことや得意なことを活かしませんか?~

#### 園芸・植木の手入れ・おもちゃの消毒 など

介護保険施設や保育所等での活動を行うと換金できるポイントが貯まります♪

介護予防ポイント事業は、外出の機会を増やし、地域での役割を担っていただくことで生きがいづくりや介護予防につながることを目的としています。

具体的な活動場所や活動内容、登録手続きの方法など詳しくはお問い合わせください!

介護予防ポイント事業に関するお問い合わせは、大阪市社会福祉協議会(TEL 6765-5610)へ

#### 活動者の声

仲間が増えた!

趣味を活かした!

役に立っている満足感がある!



## 百歳体操

百歳体操は、何歳になっても元気で楽しく生活するための体操です。すべて簡単・安全なので誰でもすぐに始めることができます。

### いきいき百歳体操

生活に必要な筋肉を鍛えるための体操

- 週1回でOK!
- 自分の体力に合わせて体操できる!
- 身体にも心にも効果あり!



### かみかみ百歳体操

おしゃべりとかむ力を鍛えるための体操

- いつでもどこでもできる!
- 食事やおしゃべりが楽しくなる!
- アンチエイジングの効果もあり!



百歳体操は、大阪市内で700以上のグループがあり、地域の身近な場所で好評開催中です。

かみかみ百歳体操を一緒に行っているグループもあります。

地域の会館等で、住民の方々が中心となって運営しているグループがほとんどです。1人だと続けられなくても、仲間がいると楽しく続けられますよね。

体操をきっかけに近所に知り合いが増えることで、地域のつながりが強くなり、見守りや助け合いの活動にもつながっています。

※詳しくは、お住まいの区の保健福祉センター(地域保健活動担当)(39ページ参照)へご相談ください。

## な かま と こ に こ わ ら っ て 元 気 塾 (介護予防教室)

- 専門家による体操や栄養、お口のお話など、日常生活や介護予防に役立つ情報が得られます!
- 音楽や手芸などの活動を通じて、地域の仲間と語らい、こころとからだの元気を高めます!
- 月に1回、地域の身近な場所で開催しています!

#### 開催場所

地域の会館、高齢者の施設など

#### 問合せ先

福祉局地域包括ケア推進課  
(電話 6208-9957)

## いつまでも充実した生活を送るために

自分らしい生活を実現するためには、介護サービスをどのように利用すると良いのでしょうか?

### Aさんのケース

Aさん(75歳)は近所を散歩中に骨折してしまい、2か月安静にしていました。骨折は治りましたが、安静中に筋力が低下し、一人で歩いて外出できず、買い物に行けなくなりました。

再び一人で買い物に行けるよう、ヘルパーさんから支援を受けながら、自分でできる掃除や食事の準備は自分で行い、リハビリも積極的に取り組みました。

その結果、再び長い距離を歩けるようになりました。以前のようになり一人で買い物に行き、いきいき百歳体操にも参加し、以前よりも元気です。

買い物などの支援だけでなく、掃除や食事の準備など困りごとは、何でもヘルパーさんをお願いしました。また、動くのが億劫になり、リハビリにも消極的でした。

自分でできていたこともできなくなり、全身の筋力や機能が衰えて、さらに状態が悪化しました。

パターン①



パターン②



パターン①のように、介護サービスを利用しつつ、元気になるため、できることは自分でやろうと考えて行動することは、自宅で元気に生活することにつながります。



### 大阪市の取り組みについて

大阪市内では「自立支援型ケアマネジメント検討会議」を開催しています。会議では、医師やリハビリの専門職から助言をもらいながら、どのようなサービスを組み合わせればAさんのような生活につながるかを検討します。

後日、担当する介護支援専門員からご利用者本人へ、会議で出た助言や意見を説明し、これからも充実した生活を送るため、サービスの組み合わせについて一緒に考えます。



※お問い合わせは福祉局地域包括ケア推進課へ  
TEL 6208-8060

## その他の高齢者サービス

### 1.緊急通報システム事業

急病等の緊急時に対応するため、緊急通報装置を貸与し、受信センターが24時間体制で通報を受信し、緊急時に適切な対応を行うとともに、日常生活に関する健康相談に対応します。

対象者: 65歳以上のひとり暮らしの方、高齢者のみの世帯、1日のうち8時間程度1人となる65歳以上の方など  
費用: 前年(1月~6月までの申請は前々年)所得税課税世帯は、月額使用料が必要です。

※お問い合わせはお住まいの区の区役所の保健福祉課(49ページ②参照)へ