



元気なうちから介護予防を始めましょう！

介護予防とは？

1. 元気な人が介護が必要な状態にならないようにすること。
2. 介護が必要な人も、状態がそれ以上に悪化しないようにすること。



なぜ介護予防が必要？

「もう年だから」「おっくうだから」と身の回りのことや家事、外出をしなくなると、筋力や意欲が低下し、寝たきりや認知症などを招くことにつながります。

いつまでも元気で、自立して、いきいきとした生活が送れるように、毎日の生活の中で介護予防を実践していくことが大切です。

介護予防のポイント！

1. 筋力をつけましょう！

体を使わないと、筋力が衰えてしまいます。
散歩や簡単な体操から始め、筋力を保ちましょう。



2. 食べることを楽しみましょう！

食べることは健康の基本です。
美味しく、楽しく、バランス良く食べ、
病気になりにくい体をつくりましょう。



3. 口を元気にしましょう！

お口の働きには「噛み砕く・飲み込む」「唾液をつくり出す」
「言葉を発する」「表情を豊かにする」など様々な役割があります。
お口の手入れは、口を元気にする第一歩です。



4. 閉じこもり・うつ・認知症を予防しましょう！

家に閉じこもりがちな生活は、からだの衰えを招きやすくなると考えられています。
外出の機会を多く持ち、人との交流を心がけましょう。
また、規則正しい生活をし、運動や趣味の活動に取り組んで、
脳を活性化しましょう。



広島市では、介護認定を受けていない高齢者の方に、こころやからだの状態を知る質問用紙「**はつらつ確認シート**」を送付しています。

※平成27年度は、70歳、71歳、77歳以上の方に対して、誕生日の翌月に送付しています。(初回発送は5月です。)

ご回答いただいた方のうち、日々の状態を改善することが望ましいと判定された方については、地域包括支援センターの職員がお伺いをし、各教室のご案内をしています。

また、関心のある方はお気軽に、地域包括支援センターにご相談ください。

- 【事業内容】
- ・転倒予防教室
 - ・お口の健康教室
 - ・栄養改善教室
 - ・いきいき活動支援通所事業
 - ・いきいき活動支援訪問事業



次回は、転倒予防についてご紹介します。



■サロン紹介

今回は、比治山地区の「**東雲いきいきサロン**」をご紹介します。
代表の山本隆晴様より、お話を伺いました。

Q. サロンの特徴は？

A. 平成23年5月～南区社会福祉協議会が立ち上げたサロンです。

当初は、「座・ソーラン」を地域に広めようと、まず、①個々が踊れるようになること
②健康作り・生きがい作りができるようになることを目標に始めました。

今は、包括職員によるボール体操や歌体操等を実施後、参加者のみで、南区社会福祉協議会から道具を借りて、『KUBB(クubb)』(スウェーデン生まれのスポーツ)を行っています。
和気あいあいと楽しく過ごし、終わったら全員笑顔で帰っていきます。



毎回参加賞
あります！

代表：山本隆晴 様

「東雲いきいきサロン」

<日 時> 毎月第4金曜日
14:00～16:00

<場 所> 東雲老人福祉センター

<参加費> 無料

<対象者> どなたでも OK

<内 容> ボール体操、歌体操、脳トレ体操、**クubb**、
外部講師による体操やヨガ・コーラス・手品など



20名弱で、楽しく
やってみます！

広島市南区段原南2丁目12-27 パルルアイビル2階

電話：(082) 261-8588

広島市段原地域包括支援センター

