シリーズ 介護保険制度 ③

今回は、介護予防についてご説明します。介護が必要な状態にならないよう、そして、いつまでも自分らしく自立した生活を送るためには、元気なときから健康管理や生活管理の意識を高め、身体機能低下を予防することが大切です。心身の機能は使わなければ低下していきます。自分でできることは、なるべく自分で行うようにしましょう。

地域包括支援センターでは高齢者の方々を対象とした介護予防に取組んでいます。

介護予防事業の流れ

①候補者を次の方法で把握し、生活機能評価（基本チェックリスト）に基づき、介護予防事業対象者（特定高齢者）を選定

・町の健康診査受診者
・主治医、民生委員等関係機関からの連絡による把握
・保健師等の訪問活動による実態把握
・要介護認定申請で、非該当と判定された方
・65歳になった方

②選定により生活機能低下の恐れがある方は、町や地域包括支援センターが実施する介護予防事業へ参加できます。

③介護予防プランに基づいた介護予防事業への参加

・介護予防教室（運動機能向上、栄養改善、口腔機能向上）
・閉じこもり、認知症、うつ予防と支援　その他

◆地域包括支援センターでは、介護予防について高齢者やその家族からの相談をお受けしています。

☎㊵3339

いつまでも健康に過ごすため、介護予防に取組みましょう。

高齢者が要介護状態となる原因は、脳血管疾患に次いで、年齢による衰弱、骨折、転倒、関節疾患等が多くみられます。これらは、不活発な生活による心身機能低下が原因で、重度の要介護状態も「つまずくことが多くなった」など身体機能の低下による、身近なきっかけから始まることがあります。

①運動を習慣づけましょう

ウォーキングや体操など無理のない運動で足腰をきたえましょう。高齢の方でも運動を続ければ筋力が回復し体の動きが向上します。

②食生活に気をつけましょう

栄養バランスの良い食事をとりましょう。低栄養状態になると体の老化が加速し、筋力や抵抗力が低下します。

③お口の健康を保ちましょう

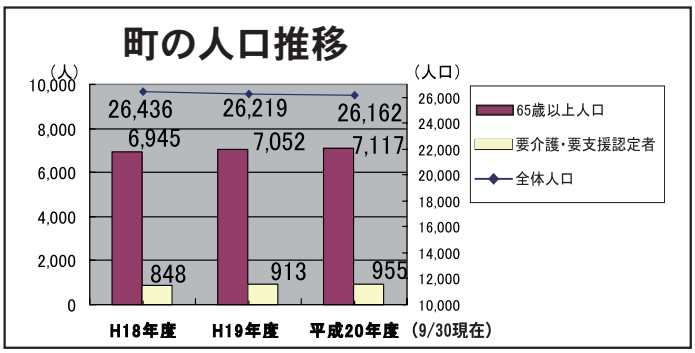
口腔の健康は、全身の健康に影響します。食事はよくかんで食べ、食後の歯みがき、義歯の手入れ、うがいを心がけましょう。

④外出機会を増やしましょう

閉じこもりがちの生活は、生活機能低下の原因になります。外に出る楽しみを見つけ、活動的な生活を送るようにしましょう。

⑤認知症を予防しましょう

運動や趣味などにより、日々の生活を楽しく送ることが予防につながります。認知症は、早期に医療機関にかかり対処することで症状を軽減したり、進行を遅らせることができます。



町でも、高齢者の方が増えつつあります。（人口における65歳以上の割合は、9月末現在で27・2％）

また、介護が必要になる方も増加する見込みです。元気な方が要介護状態にならないように、また介護が必要な方も身体機能を維持・改善できるよう生きがいや目的を持ち、日常生活を送ることが大切です。

◆問い合わせ
福祉課介護班
☎㊹1257

保険料は、介護サービス量に応じて決定されます。

介護保険は、公費や被保険者の方々からの保険料をもとに、介護を社会全体で支える制度です。

65歳以上の方（1号被保険者）の保険料基準額は、介護サービスに必要な費用や65歳以上の方の人口見込みなどをもとに3年ごとに見直されるため、町全体でのサービス利用状況等が保険料額に影響します。つまり、多勢の方が多くの介護サービスを利用すると、それにつれて介護保険料も高くなります。