

介護予防に取り組みましょう

いつまでも自分らしく!あなたの元気と自立を応援します!

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し、自立した自分らしい生活を送り続けるための取組』です。

介護予防により一層関心を寄せていただき、ご自身でできることは、できる限りご自身で行うことを心掛けましょう。

そして、今あなたが大事にしているご家族や友人等との関係を大切にしつつ、地域での役割や趣味、楽しみを続けていけるように気力や体力の維持を目標に生活してみましょう。(P.3)

まずは、チェック項目(P.4注1)をご覧ください、質問項目に当てはまるものが見られた場合には「早めの気づき」と同時に「早めの対応」をしていくことがとても重要となってきます。

地域でおこなわれている様々な通いの場を活用し、時には「介護予防・日常生活支援総合事業」のおすすめのサービス(P.5注2)をご利用いただくことで、積極的に介護予防に取り組み、できる限り自立した生活が送れることを目標に、いきいきとした生活を送りましょう。

早めの対策で予防や改善ができ、

健康寿命を延ばします。

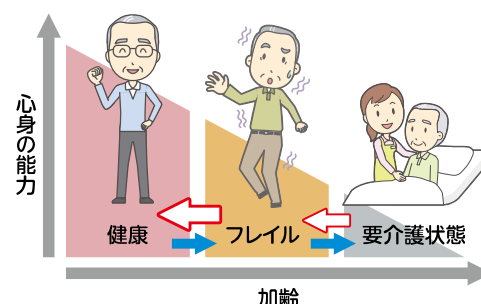
さあ、みんなで取り組みましょう!



ご存じですか!? 介護予防のキーワード「フレイル」(P.8)

フレイルは加齢とともに心身の機能が低下して、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。適切な取組をすることで、健康な状態に戻ることができる段階です。

大切なことはこの3つ!!



令和6年7月 富士市

定期的に「チェック項目」(P.4注1)を参考にチェックして、自分の変化に早めに気づくことが大事です!

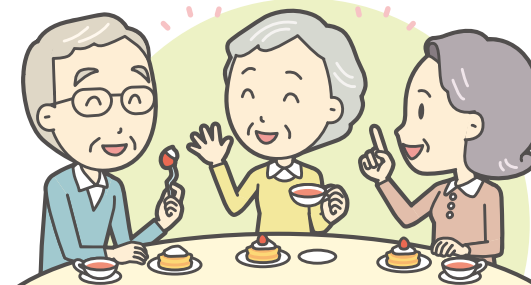
○チェック項目に当てはまる項目がない方や総合事業のサービスを卒業された方は是非、引き続き社会とのつながりを持ち、できる限り自立した生活が送れるように心がけましょう。

詳細はこちら



～通いの場への参加～

- ご近所さんの運動・料理教室
- 悠容クラブ
- ふれあい・いきいきサロン
ご近所同士のつながり、茶話会など



～ボランティア活動～

- 生活・介護支援サポーター
- 介護予防サポーター
など



ご自身の趣味活動
(旅行やウォーキング、
俳句、カラオケなど)

ズバリ!

介護予防の鍵は「社会参加」や「生きがいづくり」です!

介護予防は、単に高齢者の運動機能や栄養状態といった心身機能の改善だけを目指すものではなく、日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促すものでもあります。

生きがいや役割をもって社会参加することが、介護予防につながるといわれています。心身の衰えや老化を感じる前であっても、早い段階から、いきいきと暮らす姿勢を意識することが、介護予防に繋がります。