



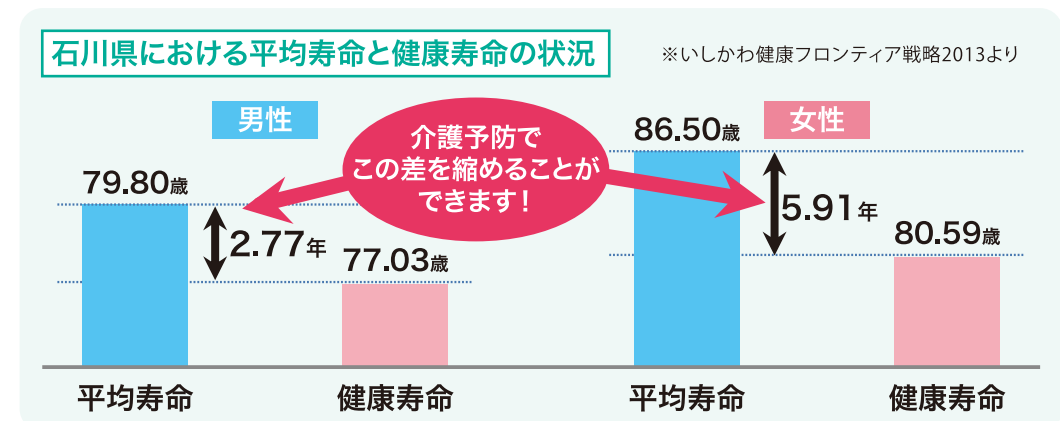
介護予防

介護予防って?

介護予防とは高齢期における健康づくりのことです。こころや身体の機能は、使わなければ低下していきます。そこで、高齢になっても介護を必要な状態になることを防いだり、例えば介護が必要になってもそれ以上悪くなることを防ぐために取り組むことが必要になります。「まだ元気だから、介護予防など関係ない!」とお思いの方こそ、元気なうちからの介護予防が重要です。

健康寿命を延ばそう

健康寿命とは、健康上の問題がなく、自立した日常生活を送ることができる期間の平均年数のことをいいます。石川県における健康寿命は、平均寿命と比べて男性、女性ともおよそ3年から6年と短くなっています。この期間は介護や医療が必要になる可能性が高くなります。



人との交流やつながりは、1人で運動するよりも効果的!

1人で散歩する高齢者もよく見かけますが、運動は1人より“仲間と一緒に”の方が要介護状態になりやすく、しかもグループ数は1つより2つ3つ...と、所属グループが多いほど要介護状態になるリスクが減るといことも分かってきました。ただ、退職後に地域やグループに溶け込むのは難しいという声も聞かれます。介護予防に取り組んでおられる方々のように、まずはご自分の興味があることや、趣味や特技を活かしてできることから始めましょう。例えば、ウォーキングは足腰を鍛えるだけでなく、ストレス発散にも効果的。今よりも1000歩(目安は10分)多く歩けるといいですね。

第一歩を踏み出そう

趣味や運動、ボランティアなど、介護予防にはさまざまな取り組みがあります。社会参加活動は、生きがいのみならず、閉じこもり防止、老化の防止、地域貢献など多くのことにつながるのです。まず、思い切った挑戦をはじめてみませんか。例えば、野菜づくり、新たな趣味の獲得、ご自身の知識や経験を活かしての社会活動など「これがしたい!」というものにチャレンジしてはどうですか。また、介護予防は、ほんの少しの時間でも出来るがたくさんあります。ご自身の1日の生活を書き出し、見直し、ご自身で出来ることからやってみてください。

あなたの一日の生活を書き出してみましょう。

時間	生活例
4:00	
5:00	起床 ベッド上でストレッチ
6:00	
7:00	ゴミ捨て 朝食 孫の送迎
8:00	
9:00	
10:00	地域おたっしやサークルに参加
11:00	
12:00	
13:00	昼食 ボランティアに参加
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	スーパーまで歩いて 買い物 夕食の支度 夕食 テレビ
18:00	
19:00	
20:00	ストレッチ
21:00	風呂
22:00	就寝
23:00	

何か新しいことができそうな時間はありませんか?

介護予防に取り組んでいる方々

おたっしやサークルに参加して

Aさん: 身近な公民館で集まっていることは知っていたがなかなか自分から進んで入りにくかったです。そのとき、知っている人が「おたっしやサークル」はだれでもいつでも来ていい場所やよとってくれる今では毎週その場に行くのが楽しみです。毎回身体を動かされるし、生活の日課になりました。いつまでの元気でいられるとも限らないし、子供らにも迷惑かけたくない。やっぱり「予防」が大事で、ピンピンコロリといきたいですね。

介護予防教室に参加してみた

Bさん: 65歳を過ぎた頃から「風邪が治りにくい」「もの忘れの症状がでてきたらどうしよう」と身体のこと気がなり始め、膝の痛みもでてきました。そんなときに、広報で予防教室があることを知り、迷わず参加申し込みしました。新しい友達も見つけ、一緒に食事会も開けました。皆さんも色々な機会を通じて情報収集をし、自身が興味のあること、好きなことを見つけ、ポジティブに過ごしてみませんか。

元気な仲間と囲まれ、これからも人と人のつながりを大切に。

103団体5,048人いる「加賀市ボランティア連絡会」の会長をして15年。誰かが続かないかんと思うし、つぶしたらいかん! そう思ってやってきた。カレンダーは常に予定がびっしり。自分の周りには元気な人がたくさんいる。シベリア抑留で出会い、98歳になる知人の生き方が自分の目標になる方だ。人は心の持ち様でどうにでもなる。自分一人ではやっていけないし、支えてくれる人がいる。人それぞれ出かける所があればいいし、出かける所がない人は進んで色々な人の中に出かけるといい。仲間をみると自分も頑張ろう! となる。自分も80歳過ぎてから新たな出会いもあったし、人と人の絆を大事にしている。身の回りすべてにボランティアがあると思う。是非、自身で「こうなったらいいな!」「こんなことしたいな!」という目標を立ててください。

加賀市ボランティア連絡会 会長 西 彰さん

第二の心臓とよばれている足の裏。日々のマッサージで体も心も元気になりましょう!

*足首の関節が固くなっている場合は、無理をしないで痛くない程度で行いましょう。

1. 足首をゆっくり右・左に数回ずつ回す。
2. 足の裏の湧泉のツボなどをゆっくり押しします。足の指先から膝まで軽く力を入れてゆっくり撫であげます。
(*かかとなどがガサガサの場合は、保湿クリームで潤いを)
3. 足の指を1本ずつ、手の親指で円を描くようにマッサージします。
爪の周りを前後左右にマッサージしましょう。
4. 保湿クリームを使った場合は、足の指の間などにクリームが残らないようにしっかりとふきとります。

マッサージで足の血行を良くしたり、足首を動かすことは、転倒予防に効果的です。

「足腰の筋肉を使う運動」で、若々しい姿勢を保ちましょう

両足を肩幅に広げてかかとを床につけ、つま先をゆっくり上げ下げします。

- ①片足を上げ、ひざをゆっくり伸ばします。
- ②つま先を胸の方へ倒します。
*体力に自信のない方は、太ももを両手で支えてみましょう。

太もも前側が強化されて、転びにくくなります。