

② 家族が要介護になることを防ぐために



年を取れば誰もが若い頃のようにはいかないことが多くなります。心や身体、生活上の小さな変化を見つけたらすぐに専門家に相談することが大切です。早期の対応で要介護状態になることを防ぎましょう。

Contents



- 1.こんな変化に気付いたら地域包括支援センターに相談
- 2.「介護予防・日常生活支援総合事業」を活用
- 3.「役に立つ」「必要とされる」ことが介護予防に効果的

1. こんな変化に気付いたら地域包括支援センターに相談

次のような心や身体の変化、生活の変化が感じられるようになったら、地域包括支援センターに相談しましょう。地域包括支援センターでは、住み慣れた地域で、元気に自立した生活を送れるように様々な介護予防メニュー（介護予防・日常生活支援総合事業）を用意しています。早めに対応することで要介護になることを予防しましょう。

今まで興味のあったことに無関心

口数が少なくなり元気がない

この半年で体重が3kg減った

よく転倒しそうになる

汁物を飲む時によくむせる

固い食べ物を嫌がる

物忘れを自覚していない

外出の回数が減った

友人と会わなくなった

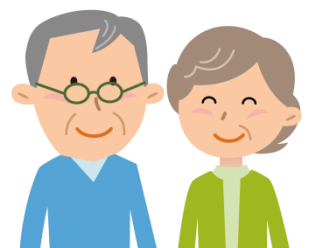


母が、つまずいて転びそうになることが増えました。転んで骨折して要介護になったら心配です。地域包括支援センターに相談してみようかしら。

コラム

親と離れて暮らしている方へ

親は、子供に心配をかけたくないという思いから、身体の変化や生活の変化を正しく伝えない場合があります。特に離れて暮らしている方の場合は要注意。電話で声を聞いて安否確認をすることももちろん大切ですが、定期的に顔を合わせて心や身体・生活に変化がないか確認するようにしましょう。



2. 「介護予防・日常生活支援総合事業」を活用

「介護予防・日常生活支援総合事業」とは

高齢者がいつまでも住み慣れた地域で、元気に自立した生活を送れるように、地域全体で介護予防を推進する取り組みです。自治体とNPO・民間企業・ボランティアなどが協力し、それぞれの地域の実情に応じた、介護を予防するためのサービスを提供します。このサービスは地域包括支援センターが相談窓口です。

「介護予防・日常生活支援総合事業」の種類とサービス例

	一般介護予防事業	介護予防・生活支援サービス事業
内容	通所が可能な65歳以上の方が、心身機能の低下を防ぐために、運動機能の向上や認知症予防のプログラムなどに参加できます。	生活機能が低下している65歳以上の方が自宅で日常生活の支援を受けたり、施設に通って生活機能の維持・向上を図ることができます。
具体的なサービス(例)	● 介護予防教室 低栄養予防や口腔機能向上、腰痛予防など介護予防の知識を学びます。 ● 筋力アップのための体操教室 足腰の筋力低下を予防する体操を覚え、運動する習慣を身につけます。 ● 認知症予防教室 認知症予防に有効なウォーキングや体操、ゲームなどに参加します。	● 訪問型サービス ホームヘルパーなどに訪問してもらい、高齢者が自分でできることが増えるように、日常生活の支援を受けることができます。 ● 通所型サービス 体操や筋力トレーニング、レクリエーションなど生活機能の向上のための機能訓練に重点をおいたサービスを受けることができます。



地域包括支援センターに相談したところ、近くの公民館で週1回開催している筋力アップの体操教室を勧められました。母はそれに半年間参加し、家でもできる体操を教わって、足腰がしっかりしました。現在は教室で知り合ったお友達と、毎日30分散歩することを楽しみにしています。

3. 「役に立つ」「必要とされる」ことが介護予防に効果的

高齢になり、できないことが増えてくると、家族が「本人のため」と何でもお世話をしてしまうことがあります。しかし、高齢者は「何もできない」というわけではありません。若い頃のようなペースや正確さではできないだけで、少し工夫をすることで自分なりの生活を送ったり、家族の一員として役割を担うことができます。

本人ができることは本人にできるだけ任せて、役割を持ってもらいましょう。家族の「役に立つ」、家族から「必要とされる」ということが自信や生きがいになり、介護予防につながります。



やけどをしたら大変だから、これからは料理は私がするわ。



さすが、お母さん。とっても美味しい！いつもありがとう。頼りになるわ。



コラム 「フレイル(虚弱)」にならないための3つのポイント！

介護が必要になる手前の「心」と「身体」の働きが弱くなった状態を「フレイル(虚弱)」と呼びます。介護になることを防ぐためには、この「フレイル(虚弱)」にならないよう心がけることが大切です。

Point 1

運動

体力をつけて運動不足を解消

1日2～3km、30分程度を目安に歩く

ラジオ体操などの有酸素運動も有効です。

Point 2

栄養

バランス良い食事で栄養の偏りを解消

・主食(ご飯・パン・麺) ・副菜(野菜・海藻・きのこ)
・主菜(魚・肉・卵・大豆) ・乳製品 ・果物

栄養分を効果的に摂取するためには、しっかりと噛むこと(目安は1口30回)が大切です。

Point 3

社会参加

人とのつながりを保ち「自分らしさ」をいつまでも

スポーツ・趣味活動・ボランティア活動などに参加する
積極的な社会参加は、生きがいや役割を見つけることにつながり、心や身体の健康に役立ちます。

水分摂取の重要性

水は、私たちの身体の半分以上を占めており、健康を維持するうえでなくてはならないものです。
一日1500mlを目安に摂取しましょう。



水分不足は、体調不良や認知機能の低下につながります。