

双葉ヶ丘地域包括支援センター便り

(双葉ヶ丘地域包括支援センターは仙台市の委託事業です)

こんにちは。

今回は介護予防についてお知らせいたします。

心身ともに自立して活動できる期間を「健康寿命」といいます。高齢者の方が、この健康寿命をのばし、自分らしく元気に生活していくために「介護予防」の取り組みが大切になっています。

健康寿命を伸ばすために はじめましょう「介護予防」！

介護予防を始めたい方は たとえば・・・

● 基本健康診査を受診しましょう。

基本健康診査はご自分の体調をチェックする指針となります。また、仙台市では65歳以上の方は生活機能の評価も併せておこなっていますが、その結果、要介護状態になるおそれが高いと判断された方（特定高齢者）には介護予防サービスを紹介しております。

介護予防サービスの一例として

※ 元気応援教室

仙台市が実施を委託したデイサービスセンターなどで、参加される方の状態に応じ、ストレッチや運動トレーニング、食事の指導や口の手入れといった生活習慣の指導を通じ、自立した生活を続けていくことを支援する教室です。今年度は多くの方にご紹介させていただきましたが、参加された方の中では特に運動のプログラムが好評でした。

※ 介護予防訪問指導

外出してサービスをうけることが難しい高齢者の方のご自宅を訪問し、生活の状態を踏まえながら個別に支援していきます。

来年度の基本健康診査の申し込みが始まりますので、是非お申し込みください。

● 日ごろの取り組みが大切です・・・地域での介護予防活動に参加する。

介護予防は、毎日の生活の中で食生活に気をつけたり、運動のために散歩をするといった気軽に取り組めることから始められます。

双葉ヶ丘地域包括支援センターでは、今年度3ヶ所で介護予防教室を行ったところ、多くの方に参加していただき、自宅でできる運動について学んでいただきました。来年度も行う予定ですので皆様の参加をお待ちしております。

また、皆様の身近な町内会や老人会、または趣味の団体においても、運動や食事を取り入れた様々な活動も行われています。仙台市でも介護予防活動ができる機会を増やすために、サポートする人材の育成や自主グループづくりの支援する事業がはじまっています。

どんな活動をしているかお知りになりたい方は、双葉ヶ丘地域包括支援センターまでご連絡ください。