

# できる限り 住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けるために ～介護予防シリーズ②～

【問合せ】南魚沼市地域包括支援センター ☎773・6675  
大和地域包括支援センター ☎788・0106  
塩沢地域包括支援センター ☎782・0252

市報11月1日号の介護予防シリーズ①で、地域包括ケアシステムを「植木鉢」に例えてお知らせしました。今回は、この植木鉢の土の部分「介護予防・生活支援」について詳しくお知らせします。

## 「介護予防・生活支援」

介護予防は、地域包括ケアシステムの土台となる部分です。高齢者は、外出や近所との付き合い、料理、庭作業などの生活に関連する動作が減少することが引き金で、病気や要介護状態になりやすいといわれています。地域交流・社会参加の機会の提供、家事・外出援助なども介護予防の一環であり、生活支援とも密接にかかわってきます。しかしながら、高齢化に伴い要介護認定者が増加する一方で、要介護者を支える専門職などの人材に限りがあり、医療・介護保険サービスだけでは高齢者を支え切れない状況にあります。

そのため、公的なサービスだけでなく老人会・ボランティアなどによるサロンや安否確認、食材配達など、「地域」の力を活用しながら高齢者を支えていくことが重要です。



## 市の要介護認定の状況と介護予防の取り組み

市の新規要介護認定の主な原因は、1位「認知症」、2位「脳血管疾患」、3位「関節疾患」となっています。認定の状況としては、生活習慣病に関連する疾患や心身の機能を使わないことによる機能低下が原因となるものが多くなります。高齢期を元気ですごすためには「病気の予防」と「心身の衰えの予防」の2つが必要です。

地域包括支援センターでは、だれもができるだけ住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、さまざまな事業に取り組んでいます。

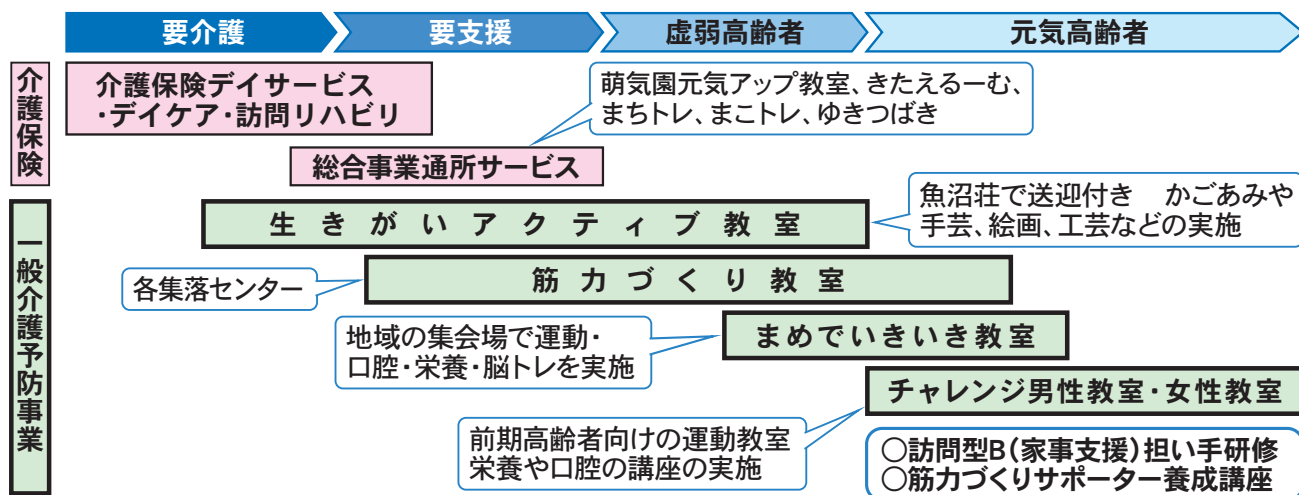
### 病気の予防

健康診断の受診、高血圧や糖尿病があるときは治療を適切に行うことが重要であり、認知症予防にもつながります。

### 心身の衰えの予防

介護度によって各サービスが利用できます。高齢者が積極的に社会活動へ参加し、役割や生きがいを持って地域の中で継続した活動ができるようになることが重要です。

## 心身状況に応じた市の介護予防の取り組みの例



活動範囲が狭くならないよう、さまざまな取り組みに参加していくことも介護予防の1つです。気になった今から始めていきましょう。次回は、「地域の力を活用した介護予防」についてお知らせします。