

H20.12.5 介護予防従事者研修会の報告

「介護予防を考えよう」竹内孝仁氏講演から

「このままだと介護予防はうまくいかない！」との第一声に驚きました。

では、どうしたらよいのか・・・

○住民が「寝たきり、認知症に！」という決意をもつこと

そのためには、**決意行動してもらう啓蒙・啓発活動**が必要です

寝たきり・認知症の方は増加しています

しかし、高齢者人口増加からみて、全高齢者数の要介護者割合は変化していない、17%前後です

ということは、要介護者は少数派で残り83%は寝たきり・認知症にならない、なる方が珍しい訳で、怯えてはいけな、ならない手立はあります

○「寝たきりにならない、認知症にならない」決意をもった次は

単に閉じこもり予防事業に参加するのではなく、地域で継続していき、**地域の仲間づくり**が大切です

現状集団として機能しているのは「老人クラブ」です

老人クラブと協力体制を取り、進めるのが一案です

■気をつけて！ 隣近所に・・・

布団をあげなくなってきた、衣替えをしなくなった（夏冬同じ）方はいませんか？

外出週1回の閉じこもり群はその4割が隣近所と付合いたくないと思っています。そして、自分は寝たきり・認知症にならないと高をくくり、自分は普通だと思っています

↑このような高齢者の方がいましたら、ご相談をお願いします

■寝たきり・認知症の予防には、そうならないという意識をもって

週3回は外出する

趣味は3つ以上

仲間と楽しく付合う（明るく、社会的に）

地域の高齢者の方で、大きな問題はないけどちょっと気になる方や身近なご相談がありましたら、介護予防センター元町に気軽にお声をかけて下さい。

Merry Christmas！ 良いお年をお迎えください
今年一年大変お世話になりました

