

## 介護予防の基礎知識

---

### 【介護予防とは】

老化現象に伴う認知症や筋肉などの衰え、医療性疾患などに対し、介護が必要となる前から予防していこうという施策の事です。具体的には、身体機能の低下防止のための運動や、自立かつ安定した心身状態の維持に努める事を指します。老後、介護に頼らず健やかに過ごすために、早い段階から介護予防に努める事が大切です。

### 【介護予防の方法】

介護が必要になる状態を予防する方法は色々ありますが、おおむね以下のような事項が挙げられます。趣味の継続や他者との交流なども含めて、日常生活の活性化を図り、健康増進および身体機能の向上に努めていく必要があると思います。

#### ■体力の強化

散歩、ウォーキング、体操、筋力トレーニングなどを行い、筋力の衰えを防ぐ。

#### ■栄養の改善

骨粗鬆症に備えカルシウムを補給するなど心掛ける。

#### ■腔機能の強化

歯磨き、口腔清拭など虫歯予防をする。

#### ■脳のトレーニング

認知症予防のために日記を書いたり、手先を動かしたり、習い事などをする。

#### ■トラブルの予防

お風呂に入る前には水分補給を心がけ、熱いお風呂には急に入らないなど事前にトラブルを防ぐ