

介護予防とは

介護予防とは、「介護が必要となる状態になることをできる限り防ぎ（遅らせ）、介護が必要な状態になっても、その悪化をできるだけ防ぎ、軽減をめざす」ことです。

介護予防のため目指す方向は3つです

○「運動器の機能向上」

筋力を保ち、いつまでも自分の力で歩き、自分のことは自分でできることを目指します。

○「栄養改善」

低栄養とならないよう必要な栄養をしっかり摂るほか、いつまでも食べる楽しみを感じられることを目指します。

○「口腔機能の向上」

口腔を清潔にし、飲み込みの機能を保つことで、美味しく、安全に食事をし、おしゃべりなどのコミュニケーションが楽しめることを目指します。

介護状態にならないよう、なっても悪化しないよう、自ら予防することが大切です。

要介護認定を受けていない人でも利用できる事業がありますので、参加してみたいかどうか。

くわしくはお住まいの市町村へお問い合わせください。

