



介護保険ガイド

● 介護保険広報シリーズ ⑮ ●
高齢者大学・介護予防講演会

「介護保険は元気になるための保険」高齢者大学で介護予防講演会

9月18日(火)、黒潮町老人クラブ連合会主催の「平成30年度黒潮町高齢者大学」がふるさと総合センターで行われ、約150人が参加。大分県大分市内で3カ所のデイサービス事業所を運営する(株)ライフリー代表取締役・佐藤孝臣さんの講演と、デイサービスセンター浮鞭の事業報告があり、介護予防について学びました。

◆ デイサービスセンター浮鞭 「通所型短期集中運動機能向上サービス」事業報告 ～利用者の体験発表～

- ・ 脳梗塞で3カ月入院。退院後リハビリのため散歩をしていたが転倒し、歩きに出るのが怖くなった。このサービスを利用したことで、だんだん体力が付き、機能が回復。表情も明るくなった。サービス修了後は、自主訓練グループを作って仲間と一緒に週1回運動を続けている。
- ・ 交通事故の後遺症で、歩いているとすぐに膝が折れてよく転倒していた。サービスを開始してからは、一度も転倒しなくなった。栄養指導もあり、食事に気をつけるようになり、間食を徐々に減らしたことで体重も減った。卒業後は楽に歩けるようになった。



◆ (株)ライフリー 佐藤孝臣さん 介護予防講演会 ～いくつになっても元気でいきいき!生活を楽に人生を楽しくする介護予防～



- ・ 介護保険は、お世話を受ける保険ではなく、皆さんが元気になるための保険です。
- ・ 社会参加することが一番の介護予防です。ボランティア、サロン、畑仕事など、楽しく身体を動かすことがとてもいいので、どんどん参加しましょう。
- ・ 介護保険を使うことで、生活不活発病(廃用症候群)になってはいけません。サービスを利用して楽になる、ということは、身体を使っていないということ。安静にしていると1週目で20%、

2週目で40%、3週目で60%も筋力が低下します。

- ・ 生活が不活発になったら、いろんな病気を引き起こします。筋力を使わないと、基礎代謝率が落ち、動脈硬化がすすみ、脳血管疾患や脳梗塞・認知症に移行する。だから、ちょっと悪くなったとき、すぐに短期間のリハビリをやるのが、病気の予防になります。
- ・ 1メッツは、1時間に1キロ歩く運動量。料理は2メッツ、掃除機かけは3.3メッツ。特別なことをしなくても、日常生活でできることを増やせば、運動していることと同じです。
- ・ 低栄養の人は、たんぱく質(豆腐、小魚、牛乳、卵など)を摂ることで、筋肉が付き、運動の効果が出ます。
- ・ 歯のケアはとても大事。歯科の定期受診をして、歯科衛生士などの指導を受けましょう。
- ・ 認知症予防には、運動以外にも、「栄養」「歯磨き」「水分摂取」が有効です。

メッツ	生活活動の例
1.8	立ち話、皿洗い
2.0	料理、食材の準備、洗濯
3.0	犬の散歩
3.3	掃き掃除、掃除機かけ
3.5	散歩、床磨き、風呂掃除

介護保険料は大切な財源です。納付期限までにお納めを ～安心で便利な口座振替を!～

【お問い合わせ】本庁 健康福祉課 介護保険係 ☎43-2116