

高齢者の皆さま
ご存じですか？

とちぎ介護予防宣言！

介護予防



Q1 「介護予防」という言葉を最近よく聞きますが、いったい何のことですか？

A1 高齢者の皆さまが住み慣れた地域でいきいきと自分らしい生活をつづけられるよう、できるだけ介護が必要とならないようにすること。また、介護が必要になった場合においても、その状態を悪化させないようにする取組です。

Q2 なぜ、介護予防に取り組む必要があるのですか？

A2 例えば、廃用症候群と言われるような方でも、専門家の指導のもと、積極的に介護予防に取り組むことにより、生活機能の維持・向上が期待できます。また、超高齢社会を目前に控え、介護保険制度の健全な運営という観点からも介護予防の取組は重要となってきます。

Q3 どのような人が対象になるのですか？

A3 すべての高齢者が対象になります。特に、要介護（要支援）認定の結果、「要支援1，2」となった方、また、生活機能評価等により、そのおそれが高いと判断された方については、個別のプログラムに基づき、生活機能の維持・向上を目指した介護予防サービスが提供されます。

Q4 具体的に、どのようなことを行うのですか？

A4 主に、介護予防サービスを提供する施設に通いながら、転倒・骨折を予防するための運動や、栄養状態を良くするための相談援助、口腔（こうくう）機能を向上させるための各種訓練等に参加します。

Q5 介護予防に関して、もっと詳しい内容を知りたい時は、どこに相談すれば良いのですか？

A5 お住まいの市町の「地域包括支援センター」（裏面参照）又は介護保険担当課にご相談ください。

