

かけはし通信

介護予防のススメ

皆さん、介護予防と聞いて何を思い浮かべますか。みんなで集まり、体操したり料理を作ったり脳トレをしたり……。そんなのまだ自分には早いなあと感じている方も多いのではないのでしょうか。

介護予防とは？

そもそも介護予防とは、高齢者が要介護状態になることを防いだり、要介護状態を軽減させること、またその悪化を抑えることを目的として行っています。



要介護（要支援）の認定率は高齢になればなるほど高くなる傾向があり、現在は80歳～84歳の3人に1人、85歳～89歳の約半数が要介護状態となっています。（令和元年度調査）

【発行元】厚岸町社会福祉協議会
【住所】厚岸町梅香2丁目1番地
【電話】0153-5217752
【メール】info@kakeshi-shakyo.or.jp
その他、ホームページやフェイスブックも公開中



今からはじめよう！

厚生労働省の調査では、高齢者がスポーツクラブやボランティア、趣味活動など社会参加の割合が高い地域ほど、介護予防の効果が上がることが分かっています。



また、介護予防などに参加していない方は、している方よりも機能低下（虚弱）の頻度が多かったとの調査結果もありますが、参加に消極的な高齢者が多いのも現実です。元気なうちから身体を動かして健康体でいることが大切なのはわかっていても、参加となると腰が重くなるようです。

一人ではなかなか続かない運動やサロン活動も、みんなで集まって活動を続けることで、介護予防はもちろん、地域を超えた交流や繋がりが生まれ、自身も地域も元気になると思います。

社協での取り組み

厚岸町社会福祉協議会では、次の介護予防に関する事業を行っています。

◆元氣いきいき教室

（開催日）月に2回、すべて火曜日

（時間）10時～12時または14時～16時

◆ふれあい会食会

（開催日）毎月1回、木曜日

（時間）11時～14時

◆コミュニティカフェ（9月10月開催）



地域の中で社会参加の機会や介護予防を目的として交流できる場として行われたカフェでは、参加者の体力の維持向上を兼ねて、ラジオ体操と厚岸音頭をアレンジした介護予防体操を行いました。合間にお茶をいただき、会話も弾んでいる様子でした。

【各事業に関するお問い合わせ先】
厚岸町社会福祉協議会総務地域課
☎ 0153(52)7752

朝起きて

体温計る

コロナかな

コロナ菌

そばに寄るなど

バリア張る

挨拶され

あゝ誰だろう？

マスクの人

届いた川柳を紹介します！

コロナ川柳

新型コロナウィルス

初夏の風に乗って

地球からさようなら

新型コロナウィルスに怯えつつ

今日も一人海辺に行く

一日も早く

コロナが終わって

皆さんに会いたいな