



「介護予防」の必要性

「介護予防」と聞くと、病院で行うリハビリテーションのような訓練やスポーツジムでのトレーニングのようなイメージを持つ人がいますが、「介護予防」は日常生活でもっと身近にできるものです。

「自分はまだ元気なき、介護予防なんて必要ない」「家んこつが忙しい、されん」などと思う人も多いと思います。しかし、年齢を重ねると、意識して行動しなければ、体を動かしにくくなります。また、周囲とのつながりが希薄になると、物事に対する意欲が失われ、心は老いてしまいます。心も体も使わなければ、老いてしまうのです。そのため、**自ら意識し、要介護状態になることを予防することが大切です。**

介護保険法第四条(国民の努力及び義務)には、「国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする」とあり、介護予防の必要性は、法律にもうたわれています。

現在、市内には介護予防のための「通いの場」が4か所あります。そこでは、たくさんの方が自分らしく生き生きと暮らすために活動しています。



「通いの場」ってどんなところ??

住民が主体となって行う活動(場所)のことです。地域の介護予防の拠点となる場所でもあります。

◆どんなことをしているの?

介護予防の体操と、筋力トレーニングです。正しく体操やトレーニングを行うために、市が講師を派遣しています。

◆いつ、どこで活動しているの?

週1回、地域の公民館や集会所、自宅などに集まって活動しています。数人から20人以上の大人数まで、人数も会場によって様々です。

◆どんな人が参加できるの?

主に高齢者です。元気な人も、介護保険の要支援・要介護認定を受けている人も、一緒に活動しています。また、高齢者だけでなく、子供や若い世代の人など、どんな人でも参加できます。

◆なぜ「通いの場」が必要なの?

住み慣れた地域でいつまでも住み続けるためには、地域のつながりがとても重要です。歩いて通える範囲の人と集まることで、日常の声掛けや災害時等に地域で支え合う仕組みづくりなど、「互助」の基盤づくりもできます。また、体操は継続することが大切ですが、一人で続けることはなかなか難しいと言われています。そこで、地域の人と週1回みんなで集まるのが、「継続」のカギとなります。



会場が自宅でも!

集会所でも!

公民館でも!

1 | 特集 笑顔で自分らしく生きていく

みんなで楽しく、通いの場!

日田市の高齢化率は令和4年度末時点で36.41%で、約3人に1人が65歳以上の高齢者です。市では、住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしてもらうために、「介護予防」の取組みとして、住民主体の“通いの場”の活動を推進しています。地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して生きがいや仲間づくりの輪を広げる「通いの場」。誰でも気軽にできる介護予防を始めてみませんか。

☎長寿福祉課長寿福祉係 ☎228299 (市役所1階)