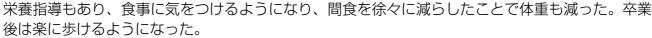
## 「介護保険は元気になるための保険」 高齢者大学で介護予防講演会

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、だんだん体力がつき、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。





## ◆(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ことが、病気の予防になります。

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