

みなさんのいまの状態に合わせた 介護予防の支援をします

要支援1・2と 認定された人

(介護保険の介護予防サービス)

心身の状態の悪化をできる限り 防ぎましょう

介護が必要な状態にならないように、日常生活を活発にする通所系サービスを中心に、目的に合わせた選択的サービスなども組み合わせて、心身の状態の維持・改善を目指しましょう。

支援や介護が 必要となるおそれが 高いと判断された人

(地域支援事業の介護予防事業)

要支援・要介護状態になること を防ぎましょう

生活の中でやってみたいことを目標に掲げて、運動するなど生活機能の維持・向上を図るとともに、生活機能の低下を早期に発見し、予防・改善に努めましょう。

自立した生活を している人

(地域支援事業の介護予防事業)

現在の状態を維持しましょう

介護予防を目的としたボランティア活動や講座などに積極的に参加して、自発的に介護予防に取り組み、現在の健康な状態を維持していきましょう。

介護予防のサービス

- **運動器の機能向上** …理学療法士などの指導で、ストレッチや有酸素運動、簡単な器具を用いた運動などを行います。
- **栄養改善** …管理栄養士などが栄養改善のための食べ方や食事作り、食材の購入方法などを指導したり、情報を提供します。
- **口腔機能の向上** …こう ぐう 歯科衛生士や言語聴覚士などが、歯磨きや義歯の手入れ方法の指導や、呼吸法・そしゃく機能の訓練を行います。

ほかにも

- **閉じこもり予防・支援** ● **認知症予防・支援** ● **うつ予防・支援** など
いずれのサービスを利用する場合も、ケアマネジャーや保健師などよく相談し、自分に合ったサービスを利用しましょう。