

chapter_3

3. 介護予防の基本的な考え方

14

介護予防の基本的な考え方

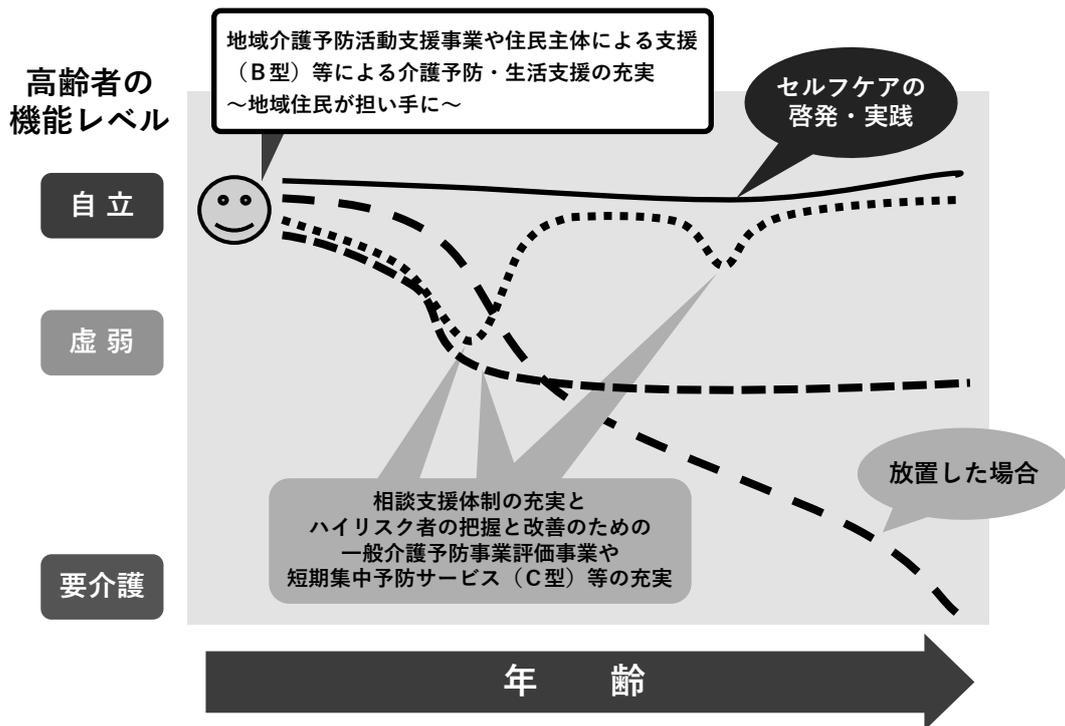
●介護予防とは…

- ①高齢者が要介護状態になることをできる限り防ぐ
(健康の保持増進)こと
- ②要介護状態になっても状態がそれ以上に悪化しないようにする
(改善・維持・悪化の遅延を図る)こと

その人の生活・人生を尊重し、できる限り
自立した生活を送れるように支援すること
即ち「自立支援」
(=介護保険の基本理念)

15

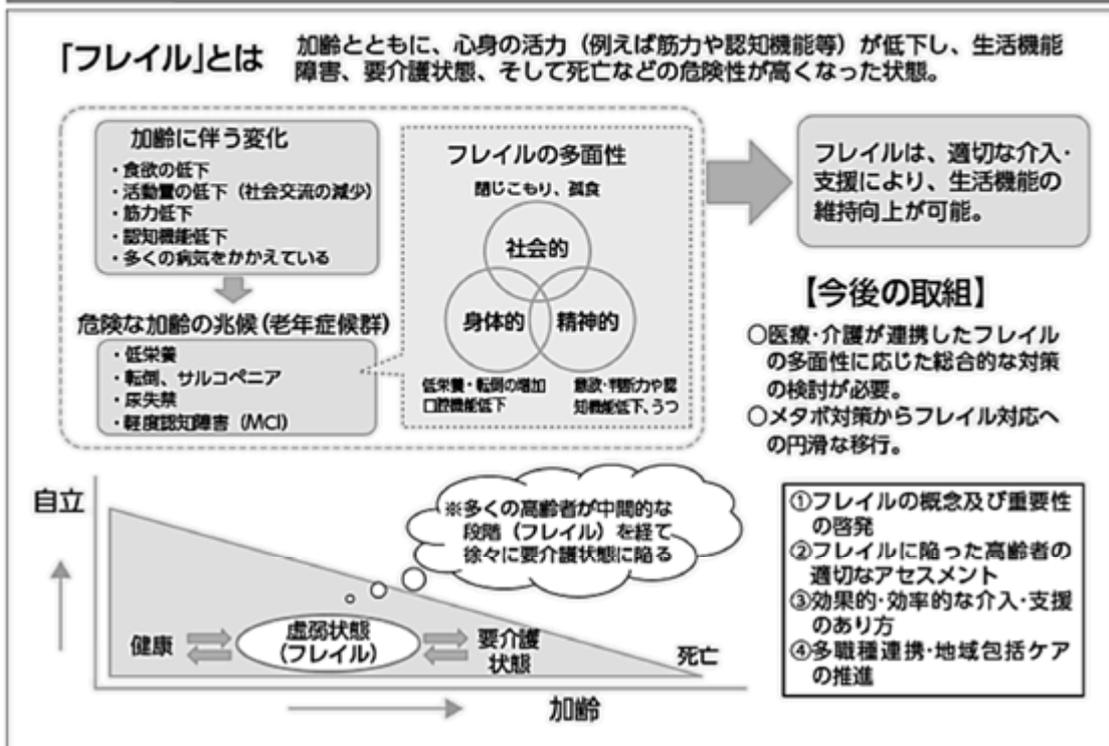
高齢者の機能レベルと介護予防の必要性



出典；地域包括支援センター運営マニュアル2訂（平成30年6月一般財団法人長寿社会開発センター）P239 一部改変

老年期の特徴を知っておこう

図表4-2-19 高齢者の虚弱（「フレイル」）について



出典：平成28年版厚生労働白書 -人口高齢化を乗り越える社会モデルを考える-

メタボリック・ドミノ：生活習慣病が起こすドミノ倒し



出典：伊藤裕：日本臨牀,61(10),1837-1843,2003



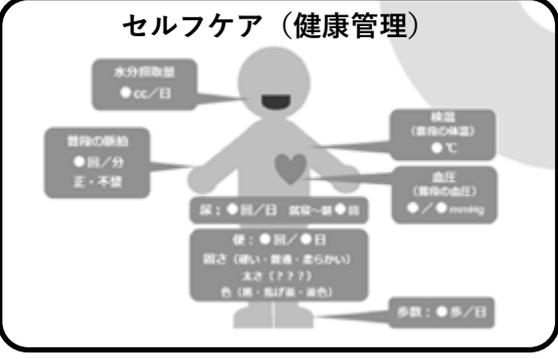
出典：厚生労働省平成28年度介護予防ケアマネジメント研修テキスト

セルフケアの推進や地域力向上の必要性を共有・展開

【介護予防手帳】

- 水分の大切さや日頃の健康管理
- 年に1度 更新し毎年の目標設定
- 介護予防の取組実践者の冊子は、現在、第4版。

(奈良県生駒市)



超高齢化社会に向けて

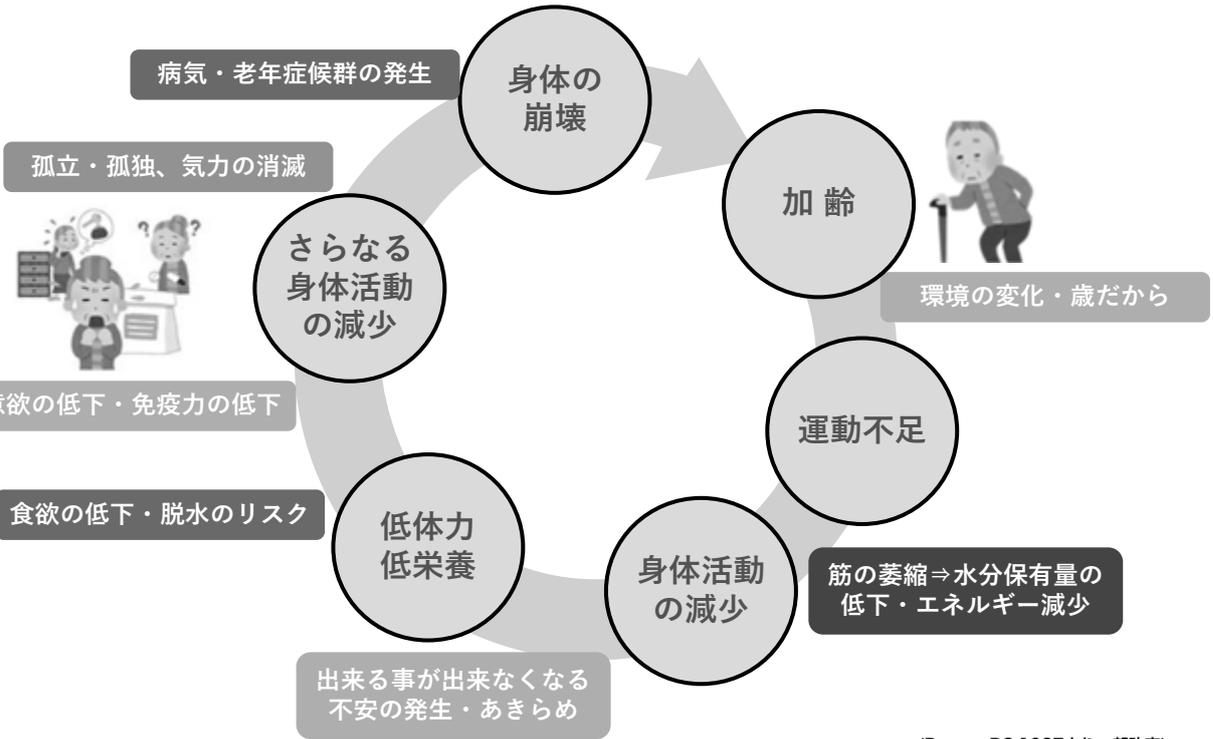
困ったことがあったら“助けて”と言えますか？ →

助けてもらったら“ありがとう”と感謝の気持ちを素直に伝えられますか？ ←

助けられ上手であるために「助けてほしい」気持ちを伝えることが出来るだけでなく、自分から出来るだけ感謝の気持ちを地域の中で伝えていく

“お互いさま”と言える地域を目指して
今、何が出来るか考えてみましょう

「悪循環」のスパイラル



(Berger BG,1987より一部改変)