

# いきいきとした生活を送るために

## ●介護が必要になるきっかけは…

加齢に伴い体力や気力が低下し、食欲の減退や外出機会の減少などにより心身が衰えてきた状態のことをフレイルといいます。

フレイル状態が進むと、体が動かしにくくなったり、閉じこもりなどに陥りやすくなります。そして、日常生活に障害が出始め、要介護状態になっていきます。

年齢を重ねてもいきいきとした生活を送るためには、心身の老化のサインに早めに気づき、体の機能を維持・向上させる対応をしていくことが大切です。



## ●介護予防に取り組みましょう!

フレイル状態にならないため、また、フレイル状態を改善するために、毎日の生活の中でできることから、介護予防に取り組みましょう。



### ●介護予防3つの柱

#### 運動

- 歩く時間を増やしましょう
- 筋肉トレーニングにも取り組みましょう



#### 栄養

- 1日3食バランスよくしっかり食べましょう
- たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)をとりましょう



#### 社会参加

- 1日1回以上は外出しましょう
- 週1回以上は友人・知人と交流しましょう
- 月1回以上は楽しさ・やりがいのある活動に参加しましょう



## ●介護サービスを使うときには…

体は使わないでいると、徐々に機能が低下してしまいます。

介護サービスを利用しながら、“自分でできることを増やしていく”“心身の状態の悪化を防ぐ”などの目的をもって利用するようにしましょう。

### ●訪問型サービスの利用例

Aさん

今は一人でできないけど、いつかは自分でできるようになりたい。



数か月後は…

Bさん

ホームヘルパーさんが来てくれるから、全部お願いしちゃおう。



このままだと…

Aさんのように介護サービスを使いながら状態の維持・改善を目指しましょう

