

平成26年02月21日ラジオ番組内容

145. 『介護予防』

未曾有の高齢化社会を向かえ、医療も介護も法律改正が行われ、患者さんにとっては、どんどん厳しさがまして来ています・・・

将来の財産として残すべきは、自分の健康であるということです。

そのためには、自分の生活の質が低下せぬように、健康に対し予防的な意識をはっきりと持つことが絶対に必要なのであります。

元気なうちから、将来における自分の体のイメージをしっかり持ち、それに対し「地道に」、「持続的に」予防を継続する習慣を持ちましょう！！

「介護予防」のポイントについて書いてみます。以前から「健康の3大原則」として

- 1 バランスのとれた食生活
- 2 規則正しい生活習慣
- 3 歩行を中心とした適度な運動

今までも事あるごとに、これが重要だと述べてきましたが、介護予防も全く同じで、これが基本になります。

<続けることが最も大切>

時の流れとともに加齢は進みます。一度、怠けたら坂道を転げ落ちるように筋力低下は進んでしまいます。現在の年齢での身体機能を5年後も維持すること

はできますが、落ちてしまったものを、5年前の状態にまで戻すのは、容易ではありません。気持ち的にプレッシャーにならない程度に、楽しみながら継続できるように工夫してください。

<気持ちが良い程度に>

介護予防というと筋力トレーニングの印象が強いのですが、ストレッチから始めるのがよいでしょう。

まずは、深呼吸！

以外に日常生活では、あまり深呼吸をすることが無いと思います。

腕をできる範囲で大きく回しながら、新鮮な空気をたくさん吸い込んで、全身に酸素を送り込むイメージを持ってやりましょう。

頸、腕、背中、胸郭のストレッチになり。心肺機能も上がりますよ。

<生活のリズムを作りましょう>

朝起きて、夜寝るまでの食事や排泄、行動のリズムを自分なりに作りましょう。

それを記録したりするのも良いと思います。

介護予防のための体操を、朝食や昼食の前に必ずするなど、日常の生活習慣にすることが大事ですね。習慣になってしまうと、やらなければ、なんか気持ち悪い感じになります。そうなればしめたもんですね！

具体的なことは、地域の包括支援センターにでも問い合わせる

と、色々教えてくれますよ。まずは、一步を踏み出して、できるところから始めましょう。

生活の質の高い老後を迎えるためにね！！

介護予防とは？

◎元気な方は・・・寝たきりなど介護が必要な状態になるのを、できる限り防ぐ

◎介護が必要な方は・・・心身の状態が今以上に悪化しないように、維持や改善を図る

いつまでもイキイキと自分らしく生きる。介護予防はそれを実現するための手段です。