

# 地域で“自分らしく”暮らすために ～支え合いながら介護予防に取り組もう～

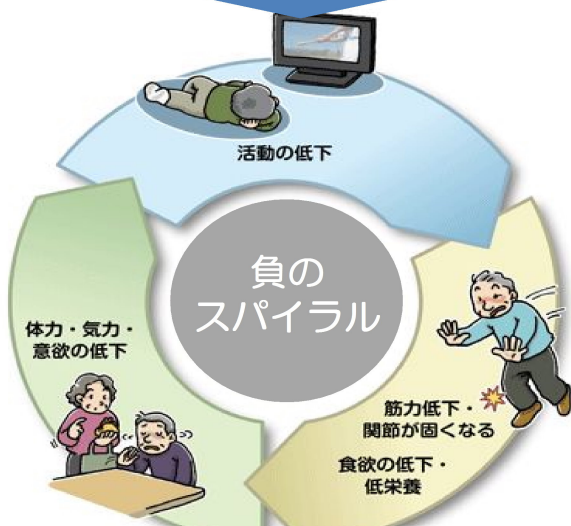
いつまでも自分らしく、自立した生活が続けられるためには、  
どのような取組が必要でしょうか。

例えば、皆さんの地域に、このような方がいませんか？

いろいろなことを  
少しずつあきらめていく“Aさん”

「もう年じゃから、足腰が弱っても仕方ないんじゃよ。」  
「転んだら悪いから、なるべく家から出てまわらんようにしちよるんじゃ。」  
「今さら体操しても、良くならせんわ。」

しかし、からだを動かさないでいると...

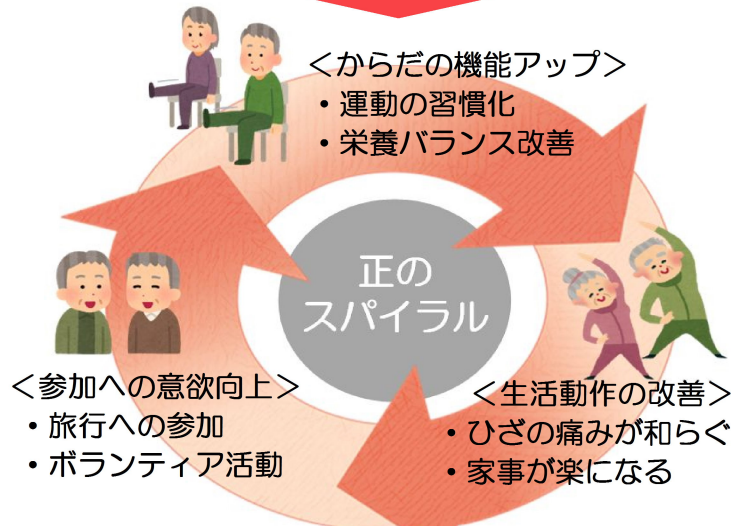


よくない循環がうまれる

あきらめなくて、  
前向きであり続ける“Bさん”

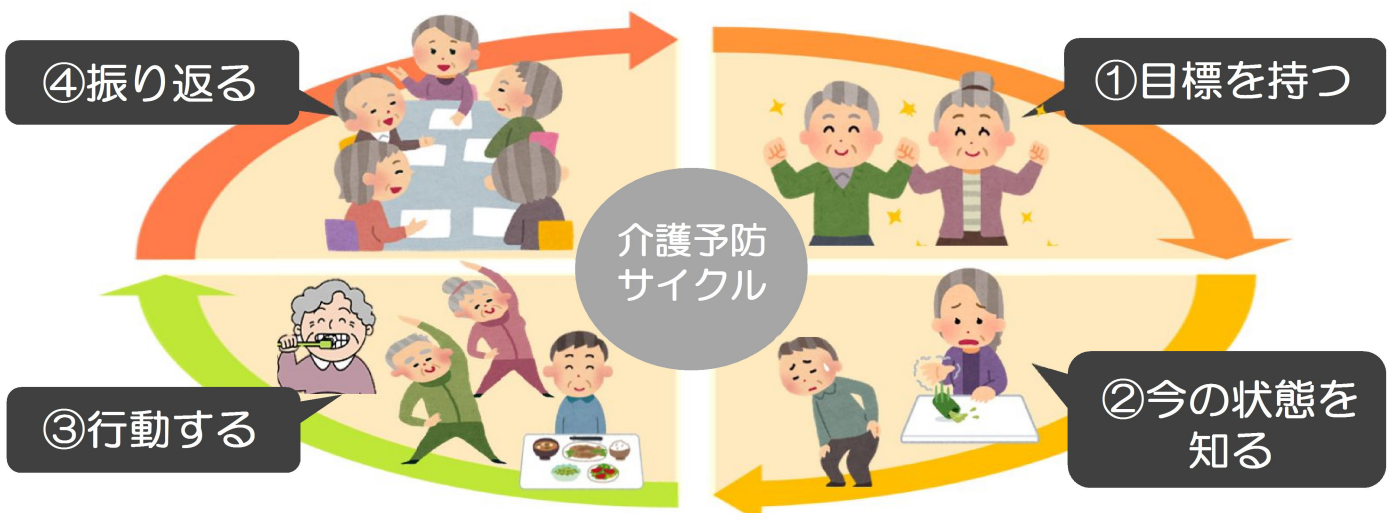
「転んだら悪いからと家におったら、よけい思うんで。」  
「そら、何もせな年とるたびに衰えるで。今からでも遅くない。まだ“できる”ことがたくさんあるで。」

気づいた今がチャンス！と行動すると...



自分らしい生活への1歩が踏み出せる

このように、Bさんみたいに、いきいきと自立した生活を送るには、  
生活の中で次の①～④のサイクルを意識し、介護予防に取り組むことが大切です！



そこで、地域の中の“ちょっと支援が必要な方”も、介護予防に取り組めるよう、**介護予防の“こころえ”**を合言葉に、**3つの〇〇づくり**ができるよう、サポートをお願いします。

## 介護予防の“こころえ” 7箇条

### 【気づきを促す】

・自分の体や日常生活の変化を知るためのポイント

**その1 活発な日常生活のススメ** … P3  
～まずは衰えサインを見逃すな！～

### 1)からだづくり：

・いきいきと生活するには、「口腔」「栄養」「運動」がポイント

**その2 お口の健康を忘れるなかれ** … P7  
～口は、命の入口、心の出口～

**その3 栄養はバランスが命** … P11  
～食べることは生きること～

**その4 運動はいくつになっても効果あり** … P15  
～運動支援の達人になろう！～

### 2)参加の機会づくり：

・支援するためのヒント、コミュニケーションのポイント

**その5 認知症は早めの気づきがカギ** … P21

**その6 聞き上手は「きこえ」にあり** … P23

### 3)活動・役割づくり

・地域の中で役割をもつことが介護予防につながる！

**その7 「参加・活動・役割」づくりで介護予防** … P26

大分県では、いきいきと自立した生活を送ることや、介護保険制度の安定的持続にもつながることから、介護予防の取組を重点的に行っています。

そうした中、**各地域で介護予防に取り組む“みなさんの活動”**を支援するため、専門職の方々の力を借りマニュアルを作成しました。ぜひご活用ください！