

「介護予防」を知って、上手に予防しませんか？

●「介護予防」って、何？

早稲田大学スポーツ科学学術員、准教授の岡浩一郎先生は、「早稲田イーライフ室見」で行った講演で：

介護予防とは

- ① 要介護状態になることができるだけ防ぐ(遅らせる)こと
- ② さらに要介護状態になっても、その悪化をできるだけ防ぐこととしていきます。

介護予防が目指すべきものは

- ① 「健康な65歳」から「活動的な85歳」
- ② 病気をもちながらもなお活動的で生き甲斐に満ちた自己表現ができるような新しい高齢者像
- ③ 高齢者それぞれがもっている能力を生かし、高めることを通じて、活動的に暮らすこと

…を挙げています。

●足腰を鍛えることが介護予防の鍵。

岡先生が協力研究員として所属する「東京都老人総合研究所・介護予防緊急対策室」では、運動器(骨、関節、筋肉、靭帯、神経といった人間のからだの動きを担当する組織・器官のこと)の機能低下は、要介護状態に直結すると指摘しています。

それを裏付けるように、平成16年に行なわれた国民生活基礎調査では、65歳以上の高齢者が要介護状態になる原因のうち、高齢による衰弱、転倒、骨折、関節疾患など、運動器の機能低下が原因と思われるものが約3割を占めているという結果が出ています。

できる限り要介護状態にならないようにするには、運動器の機能低下を向上させること。できるだけ歩く、軽い運動を習慣づけるなど、特に足腰を鍛えることが大切なのです。



〈プログラムイメージ例〉

バイタルチェック	ストレッチ マシン トレーニング (個別①)	休憩	個別 スリング (個別②)	集団 スリング	休憩 バイタル チェック
----------	---------------------------------	----	---------------------	------------	--------------------

— 一度のご利用、約2時間のプログラム例です。

〈対象エリア〉

早良区、西区、城南区および中央区の一部

〈対象者〉

要支援1・2に認定された方

※要支援1の方が週1回程度、要支援2の方が週2回程度

早稲田イーライフ室見

福岡市早良区室見3-7-25 (室見小学校近く)

地下鉄室見駅から徒歩約11分

◎お問い合わせは…TEL 092-405-4005

HPアドレス <http://www.waseda-elife.com>

介護予防に取り組みたい人にぴったりな「介護予防専門のデイサービス」があります！

介護予防センター 早稲田イーライフ室見

もっと元気に！

要支援の方を支援しています。

「早稲田大学エルダリー・ヘルス研究所」は高齢者向け健康増進・介護予防運動プログラムを研究している研究所。「イーライフ室見」は、早稲田エルダリー・ヘルス事業団の代理店で、研究所が開発した転倒予防や関節可動域(肩や腰、膝などの関節が無理なく動く範囲)の向上などをめざした「イーライフ」独自のプログラムを導入。運動習慣が身につく、心身の機能が向上するよう専門のスタッフがしっかりとサポートしています。

ここが新しい！

「介護予防専門」のデイサービス。

「早稲田イーライフ室見」には、入浴や食事のサービスはありません。学術的な根拠に基づいた運動プログラムで気持ちのいい汗を流した後は、ハーブティーなどのドリンクサービスと会話を楽しみます。スポーツクラブのようにおしゃやれで、明るくリラックスした雰囲気の中で健康増進・介護予防を2時間程度で集中的に行なえる、これまでにないデイサービスです。ご利用時や見学時のお迎えも介護施設とわからない普通乗用車です。見学やお問い合わせもお気軽に。