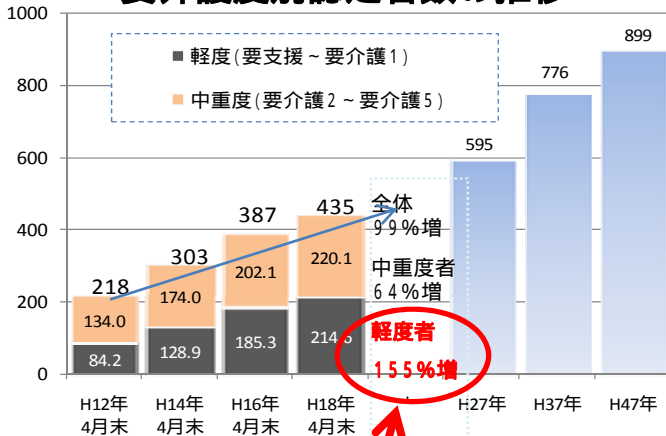


# 介護予防事業について

(一般の方用)

## 要介護度別認定者数の推移



介護保険開始から、認定者が著しく増加  
特に、軽度認定者の増加は顕著

要支援・要介護1は旧基準による

年をとっても介護が必要な状態にならずいきいきとした生活を送れることを目的として  
「介護予防事業」が行われています。

(平成18年4月創設)



### 軽度認定者の増加がいちじるしい

人の頭や体は、使わないでいるとどんどん衰えていくことが知られていますが、この軽度認定者の方の約半数はそういった状態の方だという調査結果があります。

### 一次予防事業

(旧：一般高齢者施策)

### 65歳以上の方全員が対象

#### 介護予防の普及啓発のための活動

講演会の開催、パンフレット作成 など

#### 介護予防に関する地域での活動

ボランティア育成、自主グループの活動支援 など

### 二次予防事業

(旧：特定高齢者施策)

要支援・要介護状態となる可能性のある65歳以上の方が対象。決定は市町村が行う。

#### 運動のプログラム：ストレッチや簡単な器具を使った運動など

使う機会の減った筋肉を動かしたりバランス感覚を養ったりすることで、転倒することが減る、外出がおっくうでなくなるなどの効果が期待されます。

#### 栄養のプログラム：栄養相談など

栄養状態を改善する食事方法について学んだり、実際に料理を作ってみたりすることで、食べるのが楽しくなり、体力がつくなどの効果が期待されます。

#### 口腔のプログラム：食べる・飲み込むためのトレーニングなど

口の中のケア方法について学んだり、嚥下体操などで食べたり飲み込んだりする機能を高めることで、むせにくくなる、胃の調子がよくなるなどの効果が期待されます。