

# 介護予防とは・・・

- 介護が必要な状態（寝たきり等）にならないようにする取り組み とあわせ、
  - どのような状態にあってもできることに取り組み、
  - その人らしい暮らしや希望の実現を支援する取り組み のことです。
- 介護予防には、当事者一人ひとりがその意義を理解して自ら取り組むとともに、今後も活力ある社会をめざして地域全体で取り組む必要があります。

## 介護予防を進めるための対策

各市町村毎に、次のような対策を地域の实情にあわせて行っています。

### 1. 地域包括支援センターの設置

介護予防をすすめる拠点として、各市町村に設置されています。

### 2. 一般高齢者施策

(すべての高齢者、その支援に関わる方を対象として実施)

介護予防の普及啓発、介護予防をすすめるボランティア等の育成、  
介護予防に向けた地域での活動の支援 等

### 3. 特定高齢者施策

(要支援・要介護状態ではないが、やや虚弱な傾向の高齢者を対象として実施)

特定高齢者の把握・決定（介護予防健診など）、訪問による指導、  
介護予防の教室（転倒予防教室、口腔ケア教室、栄養改善教室など）等

### 4. 個別の支援（特定高齢者に該当する方、要支援認定の方を対象として実施）

地域包括支援センター・居宅介護支援事業所による、対象者一人ひとりの介護予防をめざした個別計画の作成と目標達成のための支援

大分県では、豊の国ゴールドプラン21を策定し、次のような対策を行っています。

- 介護予防市町村支援委員会の設置、協議
- 介護予防の普及啓発（老人クラブ会員による高齢者世帯の訪問、俳句・短歌・川柳の募集 等）
- 介護予防に従事する職員への研修 等