

# 自立した生活を目指しましょう!

## Aさんの場合



Aさんは数年前に夫を亡くし、現在は一人暮らし。半年前に入院したのをきっかけに要支援1の認定を受けています。



Aさんは2週間に1度、通院や買い物を娘に頼み車で連れて行ってもらっていますが、だんだん外出がおっくうになり、家でじっとしていることが多くなってきました。

## 地域包括支援センター



娘さんが地域包括支援センターに「母が家にひとりであることが多くて足腰が弱ってしまう。認知症も心配。」という相談をしました。



地域包括支援センターでは Aさんと娘さんと話し合い、  
①筋力アップ  
②外出の機会を増やすという目標の計画を立てました。



Aさんは「短期集中予防型」に参加し、体力回復、転ばない体づくりを目指しました。5ヶ月間のサービス終了後、Aさんは近所の市民センター(サロン)に行くようになり、家の近くで行っている「ひまわり太極拳」を知りました。現在では筋力がアップし、外出することも楽しくなりました。



## フレイルについて

加齢に伴い、心身機能が低下した状態を「フレイル」といいます。早く気づいて対処することで、進行を遅らせたり健康な状態に戻すことが期待できます。

できることはなるべく自分で行き、体を動かしてフレイルを予防しましょう。

## 生活習慣病予防は介護予防

介護のきっかけとなる脳梗塞や心疾患などは、高血圧や糖尿病といった生活習慣病の発症や重症化が原因です。まずはご自身の体を知るために健診を受け、治療を継続し、重症化を防ぎましょう。

