

## 介護予防 ～介護をする人受ける人へ～

大阪府箕面市に本拠を置く医療法人ガラシア会から、全6回の介護予防をテーマにした健康情報をお届けさせていただきます。皆さまの健康への一助になれば幸いです。

### 第一回 介護予防とは

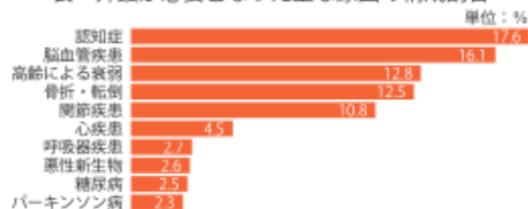
#### ■健康を保つことは誰のためか

厚生労働省の令和3年度末の報告によると、65歳以上の18.7%は要支援・要介護認定を受けています。75歳を超えるとその割合はさらに上昇すると言われています。また、主な介護者の年齢は、60歳以上が全年代の70%以上を占めています。つまり、60歳を超えると誰かの介護をすることになり、75歳を超えると誰かの介護を受けることとなります。老老介護問題を抱える現代社会において、介護負担を減らすことは重要な課題と言えます。介護をする人は体力が必要ですので、介護を受ける人自身も少しでも多くのことをできれば、介護をする人の心身の負担は軽減されます。自身が最期まで豊かな人生を送ることはもちろん、誰かを介護するために、また介護してもらう誰かのために、よりよい健康状態を保つことが大切と言えるでしょう。

#### ■介護をする人受ける人の心の準備

表に示すように、さまざまな要因で介護を受ける状態となります。いつどのような形で介護が必要になるかの予測は難しいですが、これを機にご自身が介護を受ける、または介護をすることになったときのことをご家族で話をしてみてはいかがでしょうか。終の棲家について、在宅介護サービスについて、外出や日常生活に介助が必要になった場合についてなど具体的かつ前向きに話しておくとい良いでしょう。「ガラシア健康だより」では、各種病気やケガの予防法について、介護をする人、受ける人の視点でお伝えさせていただきます。ぜひ、最後までお付き合いください。

表 介護が必要となった主な原因の構成割合



厚生労働省「国民生活基礎調査（令和元年度）」より作成

ガラシア健康だよりのテーマ

第一回	介護予防とは
第二回	脳卒中・心臓病の予防
第三回	骨・関節疾患の予防
第四回	認知症の予防
第五回	転倒予防
第六回	誤嚥性肺炎の予防

### ガラシア病院では…

ソーシャルワーカーが医療と介護の相談・援助を行っています。必要に応じて地域の医療機関・福祉機関と連絡を取り合い、在宅療養への準備もお手伝いいたします。



ガラシア病院地域医療連携室  
お問い合わせ：072-729-2345