

# 介護予防とは

2025年には、ますます高齢化が進み、「1人の若者が1人の高齢者を支える」という厳しい社会がやってくると言われています。

医療・介護サービスなどの「共助」や生活保護などの「公助」などに頼らなくて済むように、自分のことは自分とする「自助」を基本としながらも地域で助け合う「互助」を拡大していく地域づくりが必要とされています。高齢者の健康寿命を延ばし、生活の質を高めるためには、生活習慣病予防と介護予防を地域で総合的に展開することが重要です。

介護予防とは「要介護状態の発生をできる限り防ぐこと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」と定義されます。単に運動機能や栄養状態といった個々の要素の改善だけを目指すのではなく、心身機能の改善や環境調整などを通じて、個々の高齢者の生活機能や参加の向上をもたらし、それによって一人ひとりの生きがいや自己実現のための取り組みを支援して、生活の質の向上を目指すものです。

理学療法士