

# グレース訪問看護ステーション

## 訪問看護新聞<1月号>

<発行元>

グレース訪問看護ステーション

〒153-0053

東京都目黒区五本木3-25-17

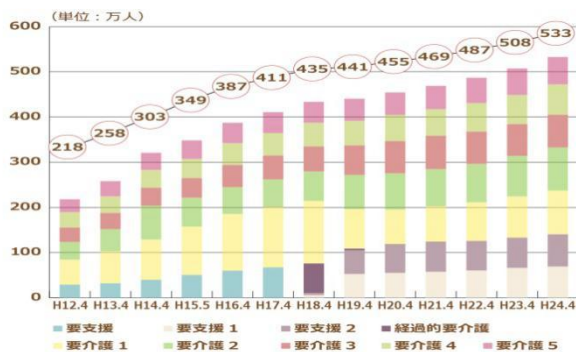
TEL: 03-5734-1991

FAX: 03-6303-3083

## 高齢者向けの介護予防・リハビリとは？

### 介護予防の現状と必要性について

老後の不安は介護予防で解消を！



高齢化に伴い、日本では介護を必要とする高齢者の数が年々増えてきています。

年齢階層別に要介護（要支援）認定率を見ていくと、高齢になればなるほど要介護や要支援となる人の割合が高まり、**80歳から84歳の高齢者の3人に1人、85歳から89歳の高齢者の半数が何らかの介護が必要な状態**となっていることから分かる通り、私たちの老後において“介護”は大きな暮らしを左右するキーワードです。

その目的は、高齢化がますます進む昨今において、幅広い世代がいつまでも健康的に生き生きと過ごしていく、ということ。また、膨れ上がる介護保険費を少しでも抑えたいという財政的な見直しの目的から、**2006年4月に改正された介護保険法の中で、高齢者が要介護状態になることを防ぐ目的として「介護予防」の項目が追加**されました。

また、全国各地で介護予防のための健康寿命延伸への取り組みが地域をあげて始まっているなか、高齢者にとっては、日常生活や食生活に気をつけて、少しでも元気で自立した毎日を送ることが最も大切なこととなってきています。介護難民や老後破産、老老介護など老後の暮らしに不安を覚えることが多い、この時代だからこそ、**さまざまな介護予防プログラムを積極的に利用して健康で、そして自立した暮らしを送れるように努力することの重要性がますます高まってきている**のです。