

## こんにちは！名寄市地域包括支援センターです！

株式会社FOLLOWが運営する居宅介護支援事業所SUNの管理者  
江口英樹さんから心不全に関してお話いただきます。

居宅介護支援事業所SUN 管理者  
江口 英樹 介護支援専門員

はじめまして、居宅介護支援事業所SUNで介護支援専門員（ケアマネジャー）をしています江口です。  
今月号では、心不全の悪化予防と介護予防の共通点についてお伝えします。

まず、今までのお話のおさらいとして、心不全の悪化を防ぐためには

1 血圧・体重管理（血圧・体重管理）の重要性

2 食事（減塩管理）

3 適度な運動

4 正しい服薬管理

などありました。

こういった事に気をつけることで心不全の悪化を防ぐだけでなく、介護予防にも繋がる事がいえます。  
今は人生100年時代ともいわれ、いつまでも自分らしく自分の人生を楽しむためにはできる限り介護者に頼る生活にならないよう介護予防に取り組む必要があります。  
介護予防のためにどんなことに取り組む必要があるのかというと、

①社会参加（閉じこもり防止）

③運動機能向上

②低栄養予防

④口腔機能向上

⑤認知機能低下予防

主にこれら5つの事に気をつけ、取り組む必要があります。

介護予防サービスを通じて取り組む事もできる事ですが、心不全の悪化を防ぐ取り組みも既に介護予防に繋がっている事こそが、皆さんに知ってもらいたい共通点です。しかし何があるかわからないのも人生です。もし介護状態になっても、少しでも自分らしい人生を送るために介護サービスの利用をお勧めします。通所介護や通所リハビリを利用し、社会参加の機会を作り健康チェックなどを行う。訪問看護や訪問薬剤師、訪問リハビリを利用し自宅に居ながら健康チェックやお薬の相談、リハビリを受ける。訪問介護を利用して負担となる家事や買い物などを手伝ってもらおう。また心不全の悪化予防や介護予防を独りで取り組むと孤独感を感じ、取り組みも続かない事があります。一緒に取り組む仲間作りやサポートを手伝ってくれる相談相手も必要でしょう。そんなときこそ、名寄市地域包括支援センターや居宅介護支援事業所に相談してみてください。

住み慣れた名寄市で安心して暮らし続け、これからの人生を自分らしく過ごせる様、医療と介護が連携し皆さんの人生を支えていきます。

◆問い合わせ  
地域包括支援センター地域包括支援係（名寄庁舎2階）  
☎ 01654③2111（内線3260）