



▲食べる・呼吸する・話すなど、健康には欠かせない口腔機能を高めるお口の体操

特集

心も体もかろやかに ～介護予防の取り組み～



▲水の浮力を利用して、足腰に負担の少ない水中運動

高齢社会を迎え、加齢を起因とする疾病などにより、介護を必要とする方がさらに増える見込まれるため、平成18年4月から介護保険法が改正され「介護予防」を重視した制度になりました。

市では、筋力の向上と脳の活性化を図る「かろやか体操」の普及のほか、市内3カ所に設置された「地域包括支援センター」で、高齢者が介護を必要とする状態にならないように予防や相談、支援を行っています。

高齢者を支える新しい制度になって2年目を迎えましたので、その取り組みをお知らせします。

市民の4人に1人が65歳以上

国内では65歳以上の方が5人に1

国内では65歳以上の方が5人に1人、高齢者が進むと、加齢に伴う心身の変化を起因とする疾病などにより、介護を必要とする方が増加し、国や地方公共団体の財政負担額が増加すると見込まれるため、介護保険法を改正し予防を重視したシステムへの転換が図られました。

高齢者が介護を必要としない自立した生活が送れるように、地域に広がりつつある「かろやか体操」や高齢者の総合的な相談や支援を行う「地域包括支援センター」の取り組みなどについて紹介します。

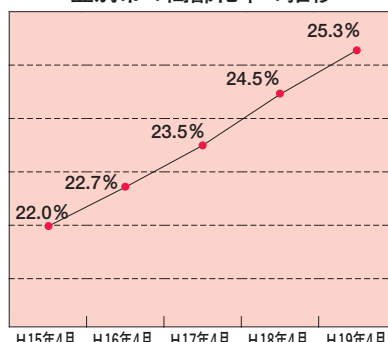


▲楽しみながら体を動かすボール体操

人の割合となり、今後さらに団塊の世代が高齢期を迎え、高齢化が一層進むと見込まれています。

当市においても高齢化は急速に進んでいます。今年の4月には5万3千507人の市民のうち65歳以上の方が1万3千539人（25.3%）を数え、4人に1人の割合になっています。

登別市の高齢化率の推移



※高齢化率とは65歳以上の人口が総人口に占める割合です。

こんな症状を感じることはありませんか？

- ・老化などで足や腰が弱ってきた
- ・固いものがかみづらくなったり、水やお茶を飲んだときにおせたりすることが多い
- ・小食や偏食になりやせてきたなど

このような症状がある方は、近い将来要介護状態になる可能性があります。



▲手や指先を使った脳活性化の体操