

# 自分のこと、家族のこと、 そう遠くない将来のこと

～介護予防をはじめませんか～

登別市の人口は5万人を切った一方で、65歳以上の方は16,000人を超え、市民の3人に1人が65歳以上という状況にあります。また、65歳以上の方のうち、介護が必要となった要介護認定者は2,890人、17.2パーセントの方が認定を受けています。（平成29年3月末現在）

今後も、高齢者の割合は増加し、生産年齢人口といわれる15歳から64歳までの割合は減少すると見込まれており、介護職員の不足も懸念されているほか、40歳以上の方が負担する保険料や利用者の負担金などでまかなっている介護保険事業も、現在の保険料や利用料では、運営が困難になることが予想されます。

今後も、元気で介護が必要な状態にならないようにするため、また、介護が必要な方も今以上に状態が悪くならないようにするため、介護予防をはじめませんか。

## 市の支援事業

市は、自主的に介護予防活動が実施できるよう、地域の活動を支援しております。

### ◆かるやか体操DVDの貸し出し

登別市の介護予防体操『かるやか体操』を多くの方に見ていただけるよう、撮影した動画DVDの貸し出しを行っています。



▲希望する方に配布しているマニュアル

### ◆各種体操マニュアルの配布

かるやか体操やタオル体操、指体操などマニュアルを作成し、配布しています。自宅などで、いつでも体操方法や運動のコツを確認することができます。

### ◆介護予防に関する出前講座

希望する会場に市職員が訪問し、「介護予防とは何か」、「なぜ必要なのか」など、介護予防について説明します。

### ◆介護予防体操に関する出前講座

自主的に介護予防活動に取り組むきっかけとなるよう、介護予防体操を体験していただく講座を行います。会場には、市が委託した事業者の方が伺います。

※希望する団体は、事前にご相談ください。

### ◆自主的に介護予防活動に取り組む団体の支援

年2回程度、団体が活動する会場に市が委託した事業者の方が伺い、日頃行っている介護予防活動にアドバイスをを行います。

### ◆団体のリーダー育成支援

団体が自主的に介護予防活動を実施できるよう、体操の実施方法をアドバイスする学習会を開催し、リーダーとなる方を支援します（市内3会場で年4回ずつ開催します）。

## 地域の活動を通じて

身近なところから、介護予防に取り組むことができます。

代表的なものとしては、日頃から定期的に行う体操などがあります。

また、カラオケやパークゴルフ、散歩、近所での集いなど、家の外に出て、地域

の団体に参加することも重要な介護予防です。

家族以外の多くの方と交流を持つことは、脳に良い刺激を与えるほか、新たな活動を始める機会が増えることにつながります。

新たな活動の中で、自分の趣味や生きがいを見つけることがあるかもしれません。