

竜崎温泉温水プール指導日
(12月21日～1月20日)

実施日	
12月	22日(火)、24日(木)、25日(金)
1月	13日(水)、14日(木)、15日(金)、19日(火)、20日(水)

※ 65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。

指導時間は午前10時～午後3時30分です。
実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター
☎0820 (73) 5506

ココリンピック2016
ココカラ杯 周防大島卓球大会

◆日時 平成28年1月17日(日)
開会式 午前8時45分～
試合開始 午前9時～

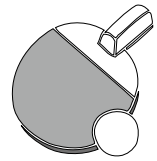
◆場所 周防大島町B & G体育館

◆申し込み

平成28年1月5日(火)までに参加希望チームは大島郡卓球協会事務局 (☎090-8247-7944) までお申し込みください。

◆主催 NPO法人ココロとカラダ健研究会

◆後援 周防大島町教育委員会



◆問い合わせ ココロとカラダ健研究会
☎080 (1919) 1857



介護予防に取り組みましょう

今年も残り少なくなりましたが、今年一年健康に過ごすことができましたか。

周防大島町の平成27年10月現在の高齢化率は51・18%と人口の2人に1人が65歳以上の高齢者で、そのうち75歳以上の方が60%を占めています。高齢者のみの世帯割合も増加しており、今後も支援が必要な方が増加することが予測されます。

平成12年から介護を社会全体で支えあっていることを目的に、介護保険制度が始まりました。この制度は、40歳以上の方が加入者となり、介護や支援が必要になった時にサービスを選択して利用できる制度で、認定者数は増加傾向にあります。周防大島町では、高齢者の約4人に1人が介護保険の認定を受けておられますが、そのうち約93%の方が75歳以上となっています。

介護が必要になった要因（高齢者保健福祉計画・第6期介護保険事業計画策定に伴う保健福祉に関するアンケート調査）をみると、「高齢による衰弱」のほか、「骨折・転倒」、「脳卒中」、「認知症」、「関節の病気」の割合が高くなっており、日常生活での介護予防の取り組みなどにより、予防が可能なものもみられます。

高齢者を健康でいきいきと暮らしていくため

周防大島町保健師

守田 美幸

(介護保険課 地域包括支援センター)

には、若い時から健康づくりに取り組み、生活習慣病などを予防していくことが大切です。高齢期になると、体力の低下や足腰の痛みなどから動きづらくなり、身の回りのことをするのに時間がかかるようになってきます。年のせいと思いがちですが、身体を動かさないと、歩行や移動などの日常生活動作や家事をこなす能力、家庭や社会での役割など日常生活を維持していくために必要な心身の能力が低下し、介護が必要な状態になることがあります。そのため、できる限り自立した生活を送ることができるよう介護が必要な状態になることを予防することや、介護や支援が必要な方もその状態を維持・改善して、重症化を予防していくことが大切です。

地域包括支援センターでは、保健師や管理栄養士が地域に出向き、健康づくりや介護予防に関する出前講座なども行っていますので、ぜひご利用ください。また、高齢者の総合相談窓口として、医療・介護・福祉など様々な相談をお受けいたしますので、お困りのことやご心配なことなどありましたら、お気軽にご相談ください。

■連絡先

地域包括支援センター(日良居庁舎1階)

☎0820 (73) 5506