

# 大切なのは健康寿命

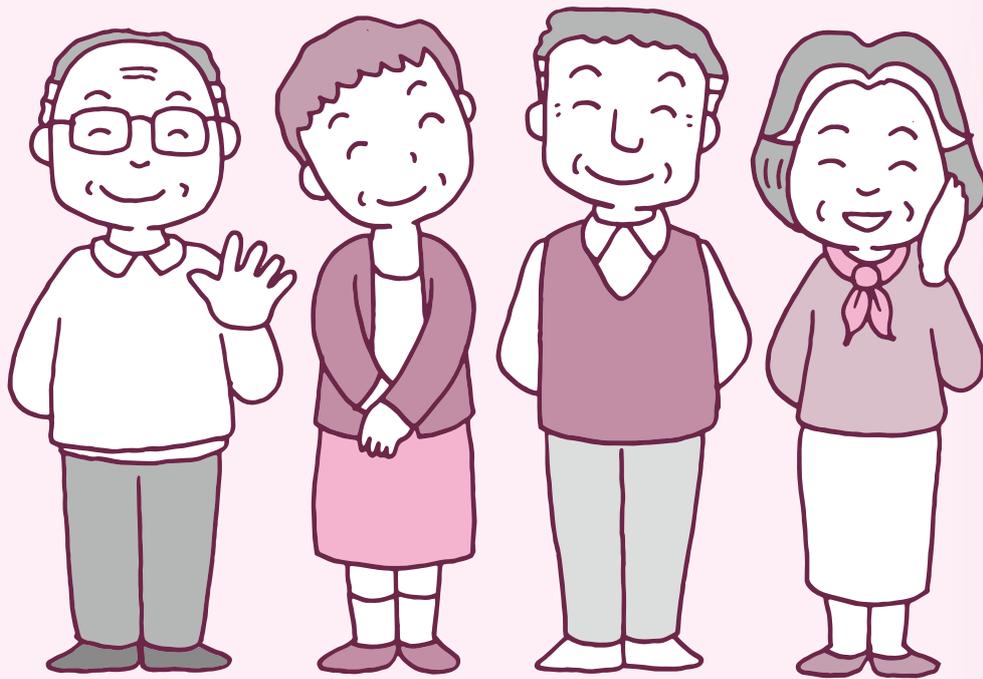
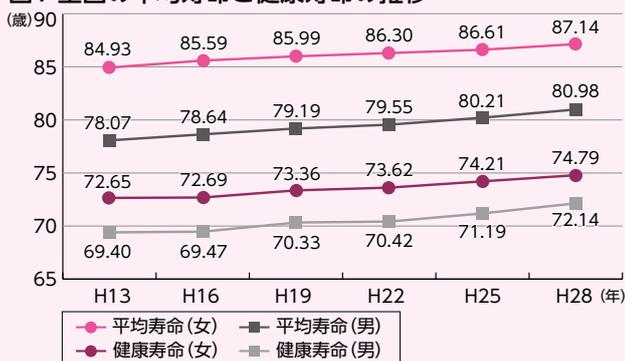


図1 全国の平均寿命と健康寿命の推移



(出典) 内閣府「高齢社会白書」

近年、高齢化とともに全国の平均寿命は延び続けていて、老後の

健康づくりには  
社会参加が効果的

全国の高齢化率は年々上昇していて、人生100年時代という言葉をよく聞くようになりました。本市においても、今後ますます高齢化が進むと予想されることから、健康づくりなどのためのさまざまな取り組みを行います。

活動を支援します

そこで市では、高齢者の社会参加を通じた健康づくりを支援するために、一般介護予防事業としてさまざまな取り組みを行います。

高齢者居場所づくり事業補助金

地域における介護予防活動の推進を図るため、健康の維持・向上を目的とした高齢者の居場所を新たに立ち上げようとする団体に「高齢者居場所づくり事業補助金」を交付します。

対象Ⅱ次の全てを満たす団体

○なりたいたいき百歳体操を実施する

○参加希望者の受け入れを行う

○1時間以上の活動を週1回以上、

1年以上継続して行う

○1回の活動に市内在住の65歳以上

上の人が5人以上含まれている

補助額Ⅱ対象となる経費の10分の

8(上限10万円)

申請書配布場所Ⅱ介護保険課市

役所議会棟1階、市ホーム

ページ(<https://www.city.nar>)

時間がどんどん長くなってきています。年齢を重ねても、住み慣れた地域で安心して生活するために、健康で日常生活を問題なく送れる期間である「健康寿命」を延ばすことが大切です。

しかし、平均寿命と健康寿命の間には大きな開きがあります(図1)。健康寿命を延ばし、この差を縮めるためにはどうすればいいのでしょうか。

国の調査によると、高齢者の社会参加率が高い地域ほど、要介護状態になるリスクが低い傾向にあることが分かっています。あまり外出せず、人との交流や運動を行う機会が少なくなってしまうと、心身機能の低下を招き、寝たきりや認知症につながる危険性が高くなってしまいます。

申請方法 申請書に必要事項を書

いて、直接または郵送で同課(〒

2806・8585 花崎町76

0)へ

### 介護支援ボランティア

地域の支え合いを推進するため、市が指定するボランティア活動をしたい人に交付金を支給します。活動したい人は、事前にボランティアセンター(保健福祉館内)で登録手続きをしてください。

対象 市に住民記録のある65歳以上の人

### 活動内容

○市から指定を受けた介護サービス事業所や障がい福祉サービス事業所、児童福祉施設などでの利用者の話し相手、レクリエーションの補助、食事の準備や手伝い、施設職員の補助など

○なりたいきいき百歳体操サポートやあおぞら会ボランティアなど、地域の介護予防活動などに携わるボランティア活動

交付額 1時間程度の活動でスタンプカードにスタンプが1つ押されます(1日2つまで)。10スタンプごとに1,000ポイントとなり、翌年度に申請するとポイント数と同額の交付金を受

け取れます(1年間の上限は5,000ポイント)

### かかりつけ薬局から必要な支援へ

市では、市内の調剤薬局などと連携して「生活機能チェック」を実施しています。

薬局で介護予防チェックシートに回答してもらうことで、運動・口腔機能や認知機能の低下、閉じこもりの可能性などを確認することができます。

結果に応じて、薬局から地域包括支援センターに連絡し、健康づくり・介護予防に取り組みめるよう支援を行います。

### もの忘れ相談

認知症の早期発見・早期治療につなげるため、月に1回程度、市役所などで専門医による相談を行っています。詳細は広報なりたなどでお知らせします。

内容 専門医による個別相談、福祉サービスの情報提供

対象 物忘れが気になる人、認知症の不安がある人やその家族など

相談料 無料

※くわしくは介護保険課(☎20・1545)へ。

## 自分に合った活動で健康づくりを

市では、健康づくり・介護予防に取り組みめるプログラムを用意しています。それぞれの募集については、広報なりたなどでお知らせします。



### 新介護予防教室

東京医科歯科大学特任教授の朝田隆さん監修による、タブレット端末を使用した脳トレ、美術などの創作活動、認知機能向上のためのエクササイズなど、認知症・フレイル(虚弱)・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防する総合的なプログラムを行います。

### シニア健康カレッジ

いつまでも自分の足で歩き続けることができるように、足腰を中心としたロコモティブシンドロームを予防するための筋力トレーニングを行います。市民のシニア指導員が順天堂大学監修の運動プログラムに沿って指導します。

### 健康遊具を活用したうんどう教室

公園にある遊具を使用し、簡単な運動やストレッチを行います。運動が苦手な人でも簡単に組み入れる内容になっています。

### なりたいきいき百歳体操

手首や足首に重りを付けて、椅子に座り、歌に合わせて行う体操です。高齢者の体力の維持と居場所づくりを目的としていて、転倒予防のほか、立ち上がるのが楽になるといった効果が期待できます。

### あおぞら会

閉じこもり予防のため、遠山・ニュータウン・公津・美郷台・大栄地区の公民館などで、それぞれ月1回程度レクリエーションや簡単な体操などを行っています。

