



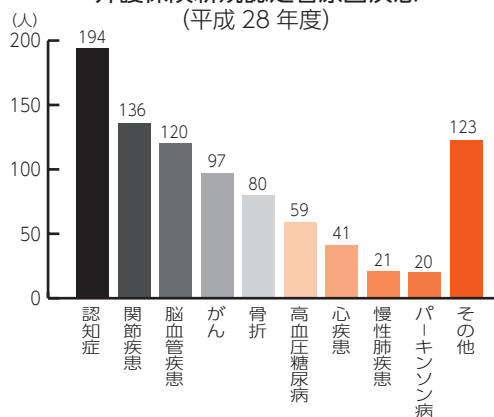
ずっと元気であるために ～介護予防を考える～

長い人生を楽しく！

日本が今、世界で最も長生きの国ということをご存知ですか？理由はさまざまですが、生活環境の改善や医療の発展が大きな要因だと言われており、平成29年の日本人の平均寿命は男性が80.98歳、女性が87.14歳でした。

80年を超える人生を過ごすのに少しでも長く元気でいたいと誰もが考えるでしょう。しかし、病気などさまざまな理由から介護が必要となり、自分ひとりで生活を送ることが困難になることもあります。平成28年度に市内で新たに要介護・要支援認定を受けた方は891人にのぼり、その要因の1位が認知症、2位が関節疾患でした。認知症は現在の医療では完治する特效薬はなく、関節疾患についても、一度変形してしまうと元には戻らない疾患もあります。ですが、これらの疾患は生活の工夫や取り組み次第で発症を予防したり進行を遅らせることができるのです。

介護保険新規認定者原因疾患
(平成28年度)



交流して頭と身体を活性化！

ひとり暮らしや高齢者夫婦だけで生活していると、外出がだんだん面倒に感じたり、人と会話することが少なくなる傾向があります。元気に毎日を過ごすためには、日頃から運動習慣をもち、近所や地域の方との会話などの交流をして生活にメリハリをつけることが大切です。

市内各地区にはたくさんの運動グループや高齢者サロンがあり、気軽に参加することができます。



ミヅエさん (92才)

ここへ来る時より体操をやって
帰る時の方が身体が軽くなる。
遠くまで歩きたくなるよ。



運動グループや
高齢者サロンの
詳細は、いこいの
場マップを見
てね！

配布場所：公民館 ほか