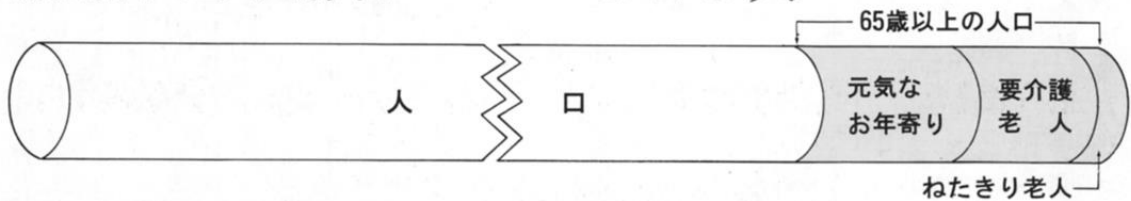


応援しています！

○ねたきりのお年寄りは増えている？

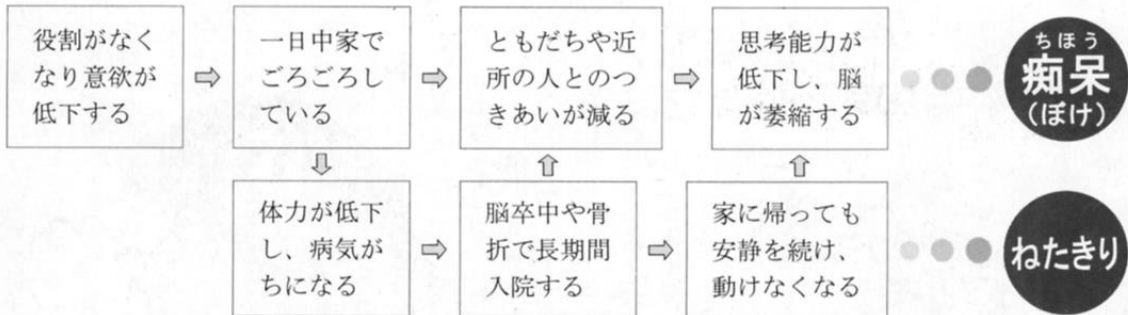
〈平成7年11月1日現在〉

蒲郡市の人口 84,028人
 65歳以上人口 12,447人(14.81%)
 ねたきり痴呆老人 手当申請者 329人



蒲郡市の65歳以上人口の割合（高齢化率）は、高くなっています。
 平成6年10月1日現在で、愛知県11.4%に対し、蒲郡市は14.2%です。
 お年寄りの皆さんが、元気で長生きするためには、日ごろの心掛けが大切です。

○なぜ、ねたきりになるのでしょうか？



○元気で長生きするためには？

- 1 生きがい・趣味・役割を見つけて、実行する
- 2 元気なうちから、人との付き合いを大切にする
- 3 自分の体は自分で守る心掛け
- 4 体を動かし体力をつける
- 5 3食きちんと食べて、腹八分目を守る
- 6 高血圧をコントロールし、脳卒中を予防する



ねたきりになっても、できるだけ体を動かし、できることは自分ですることが大切です。やる気を育て、見守る介護者になってください。