

# 町地域包括支援センターから 介護予防についてのお知らせです

❖ 高齢化とともに医療費も増加し続ける本町の課題

本町の高齢化率（総人口に占める65歳以上の高齢者数の比率）は35・2割（平成27年3月31日現在）で、県内でも非常に高い傾向にあります。平成37年には41・3割になると推計されており、人口のおよそ10人に4人が高齢者になると見込まれています。

加齢とともに人間の身体機能は衰え、それに伴って医療費なども多く掛かるようになります。そのため高齢化が進む本町では、今後はさらに介護保険サービスの給付料なども増加することが見込まれます。

❖ 要介護状態にならないよう日ごろの健康づくりが重要

昨年6月に成立した「医療・介護総合確保推進法」に基づき、今年4月から介護保険制度の一部が随時改正されます。

今回の改正によって、町第6期介護保険事業計画（平成27～29年度）からは、段階を経て介護予防給付の一部が町などの地域社会主体のサービスに移行されることとなります。そのため、高齢者を含めたすべての地域住民は、サービスの受け手としてだけでなく地域福祉の担い手としての役割が重視されるようになりました。  
できるだけ要介護状態にならないように、重症化しないように、健康づくり（介護予防）、元気な高齢者の社会参加が大切になります。

❖ 日常生活を少し工夫するだけで取り組める介護予防

誰もが安心して快適に暮らせるまちづくりのためには、自ら介護予防について学び、実践することが大切です。

「最近足腰が弱くなってきたかな」と思うことはありませんか。それがロコモティブシンドローム（運動器症候群 通称・ロコモ）の始まりかもしれないのです。ロコモは、骨・関節・筋肉・神経系などの運動器が加齢の影響により衰えている、または衰え始めている状態のことです。運動器の衰えは歩く、立つといった日常生活に必要な移動能力の低下させます。原因は、運動器自体の疾患や加

齢による機能低下（筋力、バランス能力、持久力などは誰もが加齢とともに衰えていく機能低下）です。ロコモの予防と改善には、筋力とバランス能力を高め骨・筋力を丈夫に保つことが必要です。

そこで、テレビを見ながらでも簡単にできるロコモ予防の筋力アップ体操を3つご紹介します。

① 片足上げ・ひざのばし  
片足を上げ、足首を手前に曲げ、かかとを押し出すようにひざをゆっくり伸ばします。

そのまま足首を伸ばし、手前に曲げ、また、伸ばした後、ひざを曲げ足を下ろす。（左右繰り返し）

② かかとの上げ下げ  
いすの背に軽く手を付け、両足をそろえて立ちます。つま先を軸にかかとを上げ下げし、ゆっくり静かに繰り返します。

③ 片足横上げ  
いすの背に軽く手を付け、両足をそろえて立ちます。片足を横へ軽く上げ3～5秒静止しゆっくり下ろします。（左右繰り返し）

軽い体操や散歩をしたり、カルシウムを多く含む食品を摂ったりするなど、日常生活のちよつとした工夫もロコモ予防につながります。日ごろの介護予防への心掛けが健康で明るい将来を支えますので、皆さんも身近なところから取り組みましょう。

## 話のあゆみだより

### 介護

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診査などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は  
古閑 裕子 保健師

今月のテーマは「介護予防」について。高齢化が進む本町では、町全体で考え取り組んでいくことが重要です。要介護状態にならないよう日常生活を見直し、できることから食事や運動など健康づくりの工夫をしてみましょう。

## Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



### 佐村 優寿 くん (11か月)

父・寿生 さん 母・真弓 さん  
(上早川一區)

こんなに大きくなりました。



### 赤星 美結 ちゃん (11か月)

父・出 さん 母・恵 さん  
(上場區)

元気いっぱいになってね。

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先  
町総合保健福祉センター  
☎096-235-8711  
✉klg113@town.kosa.lg.jp

## Child-Care

### 5月の子育て支援カレンダー

#### ○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 若草保育園

☎096-234-0013

1日(金) こいのぼりづくり

15日(金) お庭で遊ぼう

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 竜野保育園

☎096-234-0519

13日(水) 誕生会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内)

☎096-234-0305

1日(金) 積み木遊び

8日(金) 小麦粉粘土遊び

11日(月) 戸外遊び

13日(水) お誕生会(要予約)

15日(金) フォトフレーム作り

18日(月) ままごと遊び

20日(水) 親子で布絵本を見よう

22日(金) 春の散歩

25日(月) 壁面作り(アジサイ)

27日(水) おやつ作り(ホットケーキ)

29日(金) 砂場遊び

育児相談(月～金曜日  
午前9時30分～午後4時)

体験保育(月・水・金曜日  
午前9時30分～正午)

## 5・6月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

### + 4か月児健診

5月21日(木) 午前9時

6月18日(木) 午前9時

### + 7か月児健診

5月21日(木) 午前10時

6月18日(木) 午前10時

### + 10か月児教室

6月5日(金) 午前9時30分

### + 1歳6か月児健診

5月12日(火) 午後1時

6月2日(火) 午後1時

### + 3歳児健診

5月12日(火) 午後1時20分

6月2日(火) 午後1時20分

### + BCG予防接種

5月22日(金) 午後1時30分

### + 日本脳炎予防接種

5月15日(金) 午後1時30分

5月18日(月) 午後1時30分

5月19日(火) 午後1時30分

6月19日(金) 午後1時30分

6月22日(月) 午後1時30分

6月23日(火) 午後1時30分

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先

・町総合保健福祉センター

・町地域包括支援センター

(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

✉klg113@town.kosa.lg.jp

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。