

体操で健康な身体と心をつくる 介護予防と地域の輪

◆「2025年問題」をご存知ですか

今から9年後の2025年（平成37年）には、皆さんはいくつになつていますか。私は、50歳近くなつていますが、まだまだ遠いこのように感じます。

皆さんは、「2025年問題」という言葉は聞いたことがありませんか。

「2025年問題」とは、日本の人口動態の中で最も人口の多いとされる「団塊の世代」が病院や介護保険に掛かる金額や利用する人の割合が上昇する75歳以上の「後期高齢者」になる年に想定される社会問題のことです。

◆介護の担い手が確保できない可能性

しかしながら、これから全人口は減少の一途をたどり、子どもだけでなく高齢者の支え手となる20〜65歳も減少していきます。そのため保険料を納める人が少なくなるだけではなく、介護の担い手が確保できなくなる可能性も考えられるのです。

介護の担い手が確保できないということは、十分な介護サービスを受けることが困難になります。これからは、介護サービスを受ける必要のある方が十分なサービスを受けることができるようにしていく必要があります。

では、具体的にはどういった取り組みをしていくことが必要なのでしょう。か。

◆今からの介護予防への取り組みが重要

これから介護サービスを提供する量と介護を必要とする方の人数を同じ程度に維持することが必要となります。

1つ方法を挙げるとするならば、介護を必要とする人をできるだけ減らすことです。できるだけ介護を必要とする人を減らすには、どのような方法があると思いますか？

介護が必要となる原因として、下肢筋力が低下することで生じる転倒や骨折によるものがあります。その原因を取り除くために、運動を取り入れた地域の集いの場を作っていくことが必要と考えられます。

◆地域づくりと介護予防の連携による取り組み

町では、地域づくりを通じた効果的・効率的な介護予防の取り組みとして、平成27年度に介護予防のモデル地区として田原区を指定し、運動を取り入れた集いの場づくりを実践しました。

同区では、おもりの付いたバンドを使用して行う「いきいき百歳体操」や体力測定などを実施しました。運動を取り入れたことで、体力向上に一定の効果があったと考えています。

◆岩下二区での集いの場づくり

岩下二区では、モデル地区の田原区と同時期に集いの場づくりに取り組まれました。取り組みの理由について同区の甲斐征夫さんは「地域のためという思いもあつたが、自分のためという思いもありました。月1回今後も取り組んでいきます」と話しています。

町では、体操を取り入れた地域の集いの場を広げる活動に取り組んでいます。

平成28年度は、中横田区で週2回の「いきいき百歳体操」を取り入れて活動を開始しました。実施前と実施後の体力測定を実施して、どれだけの効果が出たか、今後皆さんにご報告します。

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
福田 久美子 保健師

増え続ける介護サービス利用者とは不足する介護人材。この「需要と供給」のアンバランスから抜け出すためには、介護を必要とする人をできるだけ少なくすることが重要です。皆さんも地域全体で介護予防に取り組んでみませんか。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



やくも
小谷 八雲 くん (1歳)

父・英史 さん 母・由貴美 さん
(津志田区)

たくさん食べて
おおきくなります！



やまと
高木 大翔 くん (1歳)

父・翔太 さん 母・美鈴 さん
(西寒野区)

いつもこの笑顔に
癒やされてます

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾っていませんか？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

Child-Care

11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

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

18日(金) 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)

○ 甲佐町地域子育て支援センター
(竜野保育園内) ☎096-234-0305

2日(水)	シャボン玉を飛ばそう
4日(金)	手型・足型を取ろう
7日(月)	落葉で製作
9日(水)	スタンプ遊び
11日(金)	お誕生会(要予約)
14日(月)	風船遊び
16日(水)	牛を見に行こう
18日(金)	園庭で遊ぼう
21日(月)	折り紙でみのむしを作ろう
25日(金)	砂場で遊ぼう
28日(月)	おやつ作り(スイートポテト)
30日(水)	お散歩に行こう

育児相談(電話・面接)
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

11・12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

11月17日(木) 午前9時

12月15日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

11月17日(木) 午前10時

12月15日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳児教室

12月9日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

11月8日(火) 午後1時

12月6日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

11月25日(金) 午前9時30分

+ 3歳児健診

11月8日(火) 午後1時20分

12月6日(火) 午後1時20分

+ BCG予防接種

11月15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

●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。