

いきいきとした毎日を過ごすために・・・



## 運動・栄養＋社会参加で外出の機会を増やそう！

定期的な運動習慣としっかりと食事をとることは、認知症の予防にもつながります。さらに、積極的に外に出て、人との交流を図り、脳へも刺激を与えましょう。

- 閉じこもりを防ぐために、**1日1回以上**は、買物・散歩などで「**外出しよう**」
- 孤立しないために、**週1回以上**は友人・知人などと「**交流しよう**」
- いつまでも健康でいるために、**月1回以上**は「**地域活動に参加しよう**」

### 脳トレで健康長寿！！

書き順通りに書いてみよう！！



【例】 ⇒ 白

【問】 ⇒ □

### 「認知症地域支援推進員」ってどんな人？

認知症の人の状態に応じて必要なサービスが適切に提供されるように、関係機関と連携したり、認知症の人やその家族の相談に応じています。

地域の居場所のお手伝いもしていますので、お困りのことがあれば、ぜひお声をかけてください。

### 認知症地域支援推進員のみなさん



いしづかまさる まつおかほるな  
左から、石塚大さん（友愛苑）、松岡雅代さん（トータスホーム）、  
あざはらまき子  
青柳万美さん（ふじやまの里）

（答え）出

## 保存版

第16号

令和5年10月1日発行

# かみしるべ

～すべての人に居場所と出番のあるまちづくり～

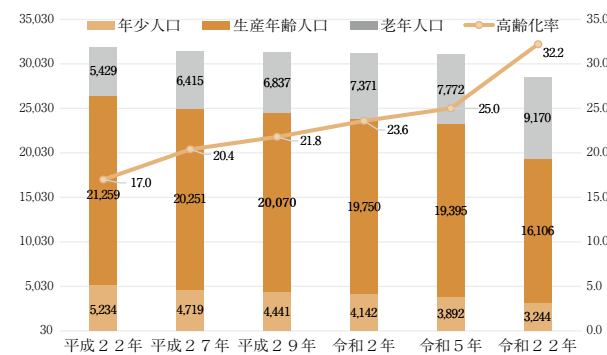
### もくじ

- フレイルを防いで、健康寿命を伸ばそう
- 創年倶楽部について
- 認知症予防「脳トレにチャレンジ！！」

## フレイルを防いで健康寿命をのばそう！

上三川町の高齢化率は、年々増加の一途をたどっており、令和22年には32.2%と約3人に1人が65歳以上の高齢者となる見込みです。さらに、今後は75歳以上の後期高齢者数が急増してくる見込みとなっていることから、加齢に伴う心身機能の低下を防いだり、早めのフレイル予防・介護予防対策が必要です。

図1 上三川町の年齢3区分別人口及び高齢化率の推移



20年間で人口は約2,800人減少  
高齢化率は8.6%上昇

### 【健康寿命を伸ばすためのポイント】

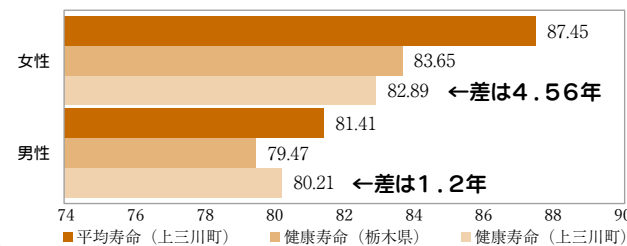
介護予防のためには、各個人がフレイル状態にならないように注意することが必要です。

また、フレイルになっても、①運動(体力)②食生活(栄養)③社会参加などに取り組むことで改善が可能とも言われています。

次ページからは、地域の介護予防を目的とした居場所の「創年倶楽部」を紹介しています。

この機会に健康づくりについて考えてみましょう。

図2 平均寿命と健康寿命の差（令和元年）



平均寿命と健康寿命の差が不健康な期間（＝介護等が必要な期間）です。

### 「かみしるべ」とは？

年齢を重ねても誰もが安心して自分らしく生活でき、自立した生活を続けられるように地域ぐるみで支える仕組み（＝地域包括ケアシステム）の基盤づくりとして、多くの方に情報をお届けするために、かみしるべを発行しています。タイトルは「上三川町」と「道しるべ・道案内」の意味を込めました。

【発行】チームかみしるべ（上三川町高齢者支援協議体）

【事務局】上三川町 健康福祉課 高齢者支援係

電話 0285 (56) 9102

FAX 0285 (56) 6868

メール fukushi01@town.kaminokawa.lg.jp

