

# 超高齢社会に向けて

## 元気なうちから介護予防



**高齢化率は  
25年後に44・9%へ**

9月19日、総務省が「敬老の日」に合わせ65歳以上の高齢者人口の推計を発表しました。これによると65歳以上の高齢者は前年に比べて46万人増え2944万人となり、総人口の23・1%と過去最高を更新しました。

岐阜県人口動態統計（年齢別推計人口）によると、7月1日時点の65歳以上の高齢者は49万8607人（前年度に比べて8639人の増）となり、総人口に占める割合は24%（前年度比0・5%の増）となっています。

下呂市における高齢化率は平成22年4月1日現在で32・3%、総人口3万7355人に対して、65歳以上の高齢者人口は1万2048人となっています。

平成17年に行われた国勢調査では、県内42市町村の中で7番目に高齢化率が高く、また国勢調査に基づく将来推計では、平成27年には1万2854人、高齢化率は37・1%、平成47年には、1万1563人と減りますが、人口も減少するため高齢化率は44・9%となり、2人弱に1人が高齢者という超高齢社会が到来すると予測されています。



いつも  
げんきに

# 介護予防事業 こんなに楽しかったんだ!!



## いきいきふれあいサロン

下呂市社会福祉協議会が中心に取り組んでいる「いきいきふれあいサロン」は、お茶を飲み、お菓子を食べながら会話を弾ませたり、趣味などを一緒に楽しんだりします。また、介護予防を目的に筋力アップ体操を中心に実施しているサロンが42ヶ所あります。

### 利用者の声

1人で暮らしているので、サロンで友達と一緒にゲームや会話をすることを、とても楽しみにしています。サロンで笑うことで健康な生活を送っています。

(金山地区 92歳 女性)

笑いながら楽しんで身体を動かすことが、元気の源。まずはお気軽に参加してみませんか？



下呂市社会福祉協議会  
金山支部職員 渡辺裕介さん



## 筋力アップセミナー

二次予防高齢者(※)のための教室で、筋力を維持し、足腰を鍛えるために、いすやマットなどを使い、家でもできるトレーニングを行います。

### 受講者の声

昨年までは杖をついて外出していましたが、楽しく身体を動かして、今では杖を使わなくても歩くことができるようになりました。(萩原地域 86歳 女性)

腰と足が悪くて、車の乗り降りがつらかったのが、体操を続けることで、身体が軽くなり、心もリフレッシュできています。(小坂地域 77歳 女性)

運動が初めて、得意でない方も心と体を楽しく鍛えませんか？



運動指導員 中野伸哉さん(右)、永島健太さん(中央)、裁里美さん(左)

(※) 二次予防高齢者とは、65歳以上の高齢者で、生活機能診査等により生活機能の向上が必要と判定を受けた方です。



歯科衛生士 森川範江さん

食べることは、体力的にとっても重要です。口腔機能の大切さを知って健康に過ごしましょう。



## 健口教室

二次予防高齢者のための教室で、歯科衛生士が飲み込み方やむせなど、摂食、嚥下機能の低下などを予防するために、口腔体操や歯みがき指導を行います。

### 受講者の声

食べ物を飲み込みづらかったのが、受講してから飲み込みやすくなりました。(馬瀬地域 78歳 男性)



## 脳の健康教室

65歳以上高齢者のための教室です。読み書き、ソロバン（簡単な計算）をしている時の脳は活発に動いていることから、簡単な教材を利用してグループ毎に学習療法を実践します。

### 受講者の声

日常生活でも緊張感をもつ時間を作ることができ、忘れていたことも思い出せるようになりました。(下呂地域 70歳 女性)

ストレスを感じることなく、私たちと一緒に楽しく脳を鍛えてみませんか？



サポーター 椿井若秋さん



何もない平らな所でつまづいたり、足がもつれたり、よく知っている人の名前が思い出せなかったりした経験はどなたにもあると思います。

介護が必要になるきっかけ(原因)の中で最も多いのは、骨・関節・筋肉の障害で全体の約30%を占めます。次いで認知症(全体の約20%)、脳血管疾患(全体の14%)となっています。人の手を借りずに自立して生活できる期間を健康寿命と言いますが、この健康寿命を1ヶ月でも1日でも伸ばすことが介護予防の目標です。そのためには「まだ健康」「まだ大丈夫」と思える今からの取り組みが大切です。

## 包括支援課から

包括支援課では、介護予防教室を実施中です。足腰の衰えを含め身体機能全体の低下が気になる方は、ぜひお気軽にご相談ください。

【お問い合わせ】  
福祉部・包括支援課  
☎53-21100



包括支援課長 細江恵美子