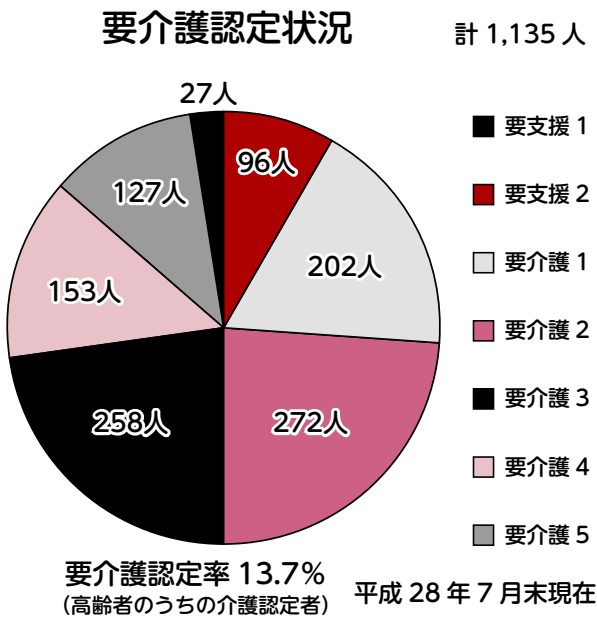


家族、社会、みんなで「介護」を支えよう

11月11日は、介護の日

人は誰でも年をとると、身体の機能が衰えていきます。高齢化が急速に進むなか、「もし介護が必要になったらどうしよう」という不安をお持ちの方はたくさんいるのではないのでしょうか。今、介護をしていない人も、いつか家族の介護をする立場になったり、介護を受ける立場になったりするかもしれないかもしれません。この機会にそれぞれの立場で「介護」について考えてみませんか？

要介護認定状況



介護予防で健康寿命をのばしましょう

健康寿命とは介護が必要な状態にならず、元気でイキイキと生活できる期間のことです。介護が必要になる原因に多いのは、脳血管疾患です。また、年齢を重ねるにつれて、衰弱や骨折・転倒、関節疾患、認知症などが増えてきます。これは、老化や不活発な生活による生活機能の低下（生活不活発病）によるものです。特に要介護度が軽い方（要支援 1・2）の介護が必要になった主な原因は 1 位から 3 位まで生活不活発病となっております。生活機能の低下を防ぎ、介護に対する不安を予防・回復するための取り組みとして、市ではさまざまな**介護予防事業**を実施しています。お気軽にご参加ください。

- ①運動機能の低下が見られた方…………… 筋力向上教室、いきいき貯筋クラブなど
- ②口腔機能(かむ力、飲みこむ力)の低下が見られた方 …………… 健口アップ訪問など
- ③栄養改善の必要がある方…………… 栄養改善訪問、シルバークッキング教室
- ④気持ちの落ち込みや閉じこもりがちの方…………… 看護師による訪問指導
- ⑤認知機能の低下やもの忘れが気になる方…………… 脳若返り教室、もの忘れ相談センター

記載のもの以外でも、ご自身の身体や心のこと、介護のことで気になることがありましたらお気軽にご相談ください。また介護予防事業も是非ご利用ください。

介護が必要となった主な原因(上位3位)

要介護度	第1位	第2位	第3位
総 数	脳血管疾患(脳卒中)	認知症	高齢による衰弱
要支援(1・2)	関節疾患	高齢による衰弱	骨折・転倒
要介護(1～5)	脳血管疾患(脳卒中)	認知症	高齢による衰弱

平成25年 国民生活基礎調査の概況

■相談・問い合わせ 介護保険課 介護支援担当（地域包括支援センター） ☎ 23-4313