

健康的な生活で

介護予防・認知症予防

地域社会とのふれあいが元気の秘訣

☎介護保険課 995-1821

健康で暮らせる目安～「お達者度」とは～

「お達者度」とは平成24年度から静岡県が独自で算出している指標で、65歳から元気で自立して暮らせる期間を表しています。県内市町の介護認定や死亡の情報をもとに、生命表を用いて算出しています。

平成27年度の当市の市町別「お達者度」は、男性が1位、女性が13位でした。

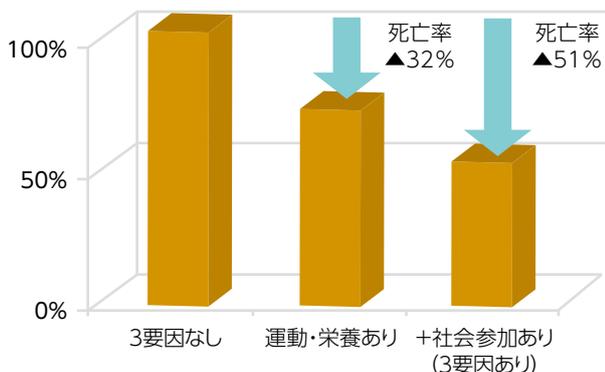
お達者度が高い市町の特徴

- 運動習慣がある人、大豆製品を食べる人、緑茶を飲む人が多く、喫煙経験や肥満に該当する人が少ない。
 - 世代間交流が多く、2世帯以上で居住する人が多い。
- ※県内の高齢者を対象とした追跡調査の結果からも、運動、食生活、社会参加が長生きにつながると考えられています。また、緑茶をよく飲む人ほど長生きという結果でした。

社会参加が死亡率低下に好影響

食生活の改善や適度な運動に加え、積極的な社会参加を行うと、死亡率の低下に大きく影響があることが分かりました。

運動・栄養・社会参加の有無と死亡率



※性別、年齢、体格指数、喫煙状況で調整したハザード比
静岡県高齢者コホート調査研究による
(ふじ33プログラムガイドブックより)



介護予防・認知症予防に欠かせないのが栄養、運動、そして社会参加です。年齢を重ねてくると、心身の活力や社会性が弱ってることがあります。生き生きと毎日を過ごすために、楽しくできそうなところから取り組んでみましょう。

介護・認知予防に必要な3つの柱

①栄養・食生活

しっかりと噛んで、おいしく食べましょう。

②身体運動

運動や社会活動をしましょう。たっぷり歩いて少し頑張っって筋トレをしましょう。

③社会参加

仕事をしたり、ボランティア活動や地域行事に参加したりし、地域の皆さんと楽しく交流しましょう。

気軽に参加できる活動、始めてみませんか



すそのんラジオ体操カード

子どもたちと一緒に集うことで地域とのコミュニケーションを図り、心身ともに健康な高齢者が増えるよう、夏休みのラジオ体操を推進しています。ラジオ体操を通じておおむね65歳以上の人が、要介護状態や要支援状態となることを予防します。すそのんラジオ体操カードは介護保険課、地域包括支援センター、各支所などで配布しています。ぜひご利用ください。

地区サロン～地域の高齢者の交流の場～

地区サロンは、高齢者が要介護状態になることを予防し、健康的な生活が送れるようにするための交流の場です。市内各地域で実施しており、社会福祉協議会などが講師の派遣などを行っています。

事前の申し込みは不要で、どなたでも参加できます。お近くの会場へお越しください。