



あけましておめでとうございます



昨年も新型コロナウイルスの影響で、色々と制限のある生活が続きましたね。しかし閉じこもってばかりいると、気づかないうちに意欲や体の機能が低下しているかもしれません。感染対策をしながら、運動や趣味活動等に取り組みませんか。



健康寿命を延ばそう

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。それに対し、平均寿命と健康寿命の差(平均寿命－健康寿命)は、日常生活に制限のある「健康でない期間」を意味します。

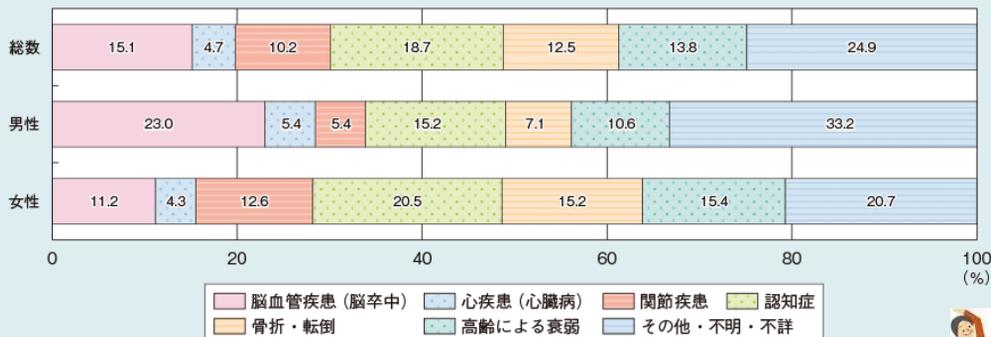
厚生労働省の調査によると、平均寿命と健康寿命の差は、男性 8.84年、女性 12.35年となっています。人生の後半に約10年間、「健康に支障のある人生」が待っている可能性があるのです。ちなみに、男性の健康寿命は72.14歳、女性は74.79歳です。(2016年のデータ、厚生労働省HPより)

介護が必要になった原因

介護が必要になった主な原因についてみると、「認知症」が18.7%と最も多く、次いで、「脳血管疾患(脳卒中)」15.1%、「高齢による衰弱」13.8%、「骨折・転倒」12.5%となっています。

また、男女別にみると、男性は「脳血管疾患(脳卒中)」が23.0%、女性は「認知症」が20.5%と特に多くなっています。(内閣府HPより)

図1-2-2-9 65歳以上の要介護者等の性別にみた介護が必要となった主な原因



資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成28年)
(注) 熊本県を除いたものである。



ウォーキングやスクワットなど自宅でできる運動に取り組む、また栄養をしっかり摂る、そして感染対策をした上で地域活動の参加等、心掛けましょう。

なかの元気 アップ体操

筋力アップ、認知症予防にむけての脳への刺激をぎっしり詰め込んだ体操です。中野区公式Youtubeチャンネルでご覧になるか、DVDの再生機器をお持ちの方へは貸出も行っています。詳しくは☎中野区介護・高齢者支援課 03-3228-8949





ACP(人生会議)って何？

人生の最終段階における医療・ケアについて、本人が家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合う取り組みのこと。アドバンス・ケア・プランニング(Advance Care Planning)、略してACPといいます。

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危機が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。自らが希望する医療やケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが大切です。

～厚生労働省HPより～

「わたしの思い手帳」(東京都発行)
お近くの地域包括支援センターにあります



脳トレ クイズ

ひらがなを並び替えると、言葉が現れます。何という言葉でしょうか？
※答えは一番下にあります。

①めつゆは

②じょねうんが

③つでひのは

④きんりとくん

本町地域包括支援センター出張相談会

本一高齢者会館

「生きがい出張相談会」

--- 今後の開催予定 ---

令和4年1月26日(水)10時～

2月16日(水)10時～

鍋横高齢者集会室(分室)

--- 今後の開催予定 ---

令和4年1月15日(土)

14時～15時半

認知症サポーター養成講座 開催募集中！

認知症サポーターは何か特別な事をする人ではありません。認知症を正しく理解し、認知症の方や介護をしている家族などの『応援者』です。町会、婦人会、子供会、老人会、マンション住民の会、サークル等で一緒に企画してみませんか？

お問い合わせ先：本町地域包括支援センター

☎ 03-5385-3733



編集後記

昨年中は大変お世話になりました。本年も皆様が安心して生活できる地域づくりに励んでいきたいと思っております。どうぞ宜しくお願いいたします。