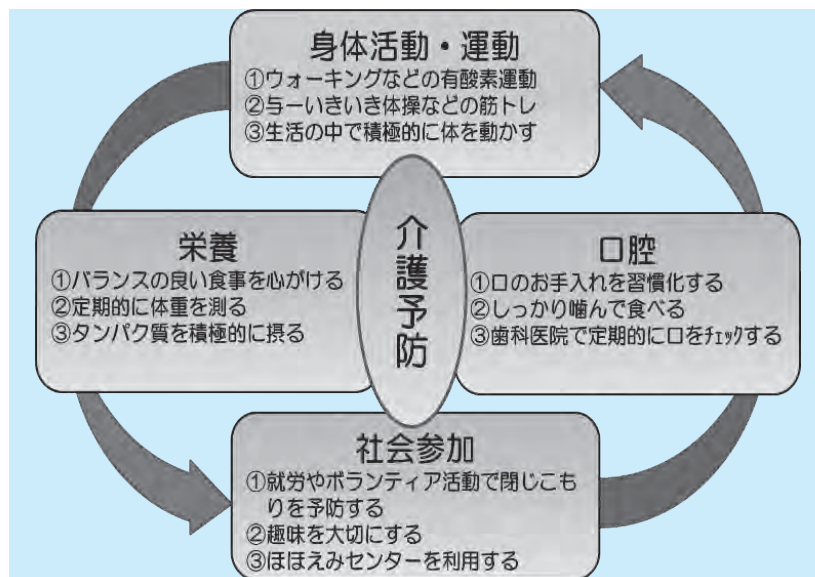


図1 介護予防



【高齢者ほほえみセンター】

高齢者の皆様が寝たきりや認知症になるのを防ぐため、介護予防や生きがいづくりのさまざまな活動に参加できる施設です。市内には24か所あり、地域の特色を生かした活動をしています。ぜひ、お住いの地域のほほえみセンターをご利用ください。

ほほえみセンター問い合わせ先・高齢者幸福課 高齢支援係 TEL(23) 8740

【おたっしゃクラブ】

大田原保健センターでは、介護予防に必要な知識の普及や運動実践を行っています。どなたでもご利用ください。

おたっしゃクラブ問い合わせ先・高齢者幸福課 地域支援係 TEL(23) 8757

【人生会議 ～ACP:アドバンス・ケア・プランニング～】

あなたは、「もしものこと」を考えたことがありますか？

人はみな、誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気や、ケガをして、命に危険が迫った状態になる可能性があります。

命の危険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**といわれています。

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のかを**自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人達と話し合い、共有することが重要**です。

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、家族と繰り返し話し合いましょう。



健

おおたわら塾

康

大田原市の健康づくり～高齢期編～

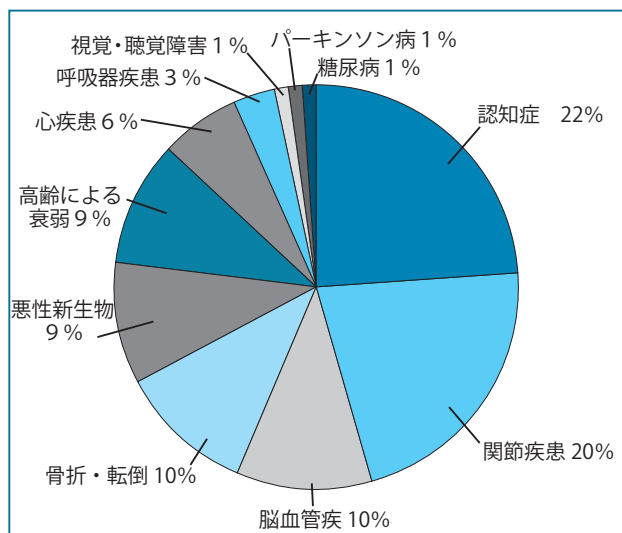
2019年10月現在市では、人口70,986人、高齢者（65歳以上）人口は20,647人、高齢化率は29.09%で市民の4人に1人が高齢者です。団塊の世代が75歳に達する2025年の人口推計では、高齢化率が32.1%となり、市民の約3人に1人が高齢者となります。

若い女性の「やせ」や男性の「メタボリックシンドローム」は大田原市民の健康課題となっており改善に向けて取り組んでいるところですが、高齢期からは、「フレイル」予防が重要になってきます。「フレイル」とは、徐々に心身が弱り、要介護状態に近づくということです。共通しているのは「筋肉」です。どの年代もしっかり筋肉をつけることが重要です。

また、現役時代を終えたら、欠かせないのが活発な「社会参加」。人との交流が減るほど老化が早まることがわかっています。



【市における介護が必要となった主な原因疾患】



左のグラフは、平成27年度に市で、要介護認定を新たに申請した方の原因を調べた結果です。申請するきっかけとなった原因は、認知症や関節疾患、脳血管疾患が上位に入っていることが分かります。

※平成27年度の介護認定審査会において、新規申請を行なった732人の認定情報分析より（65歳以上）



【高齢期は生活習慣病予防+介護予防を！！】

高齢期の健康を維持していくためには、脳血管疾患や心臓病などにならないよう、生活習慣病予防の取り組みが大切です。治療中の病気がある方は定期的に受診して、処方された薬は決められたとおり忘れず飲むようにしましょう。更に、生活習慣病予防だけでなく、認知症や関節疾患、衰弱への対策として、図1（右ページ）のような取り組みが重要です。この4つの柱は、高齢期を健康に過ごすために大切です。この4つの柱を意識して、介護予防を実践しましょう。