



中西 民子さん  
(七日町)

運動教室が始まってからずっと通っています。出身が金山ではないので、ここに来るようになってお友達が増え、とても嬉しいです。先生の指導のもと楽しく運動できて、体の調子もすごく良くなりました。コロナ禍で教室が無くなった時、すごく悲しかったのを覚えています。ここに来るのは私の生きがいになっています。



青柳 キエ子さん  
(七日町)

これからの体のことを考えて、最近から通うようになりました。体操をした日は辛いけれど、継続することで、少しずつ自分の体が軽くなっているのを実感しています。一度来てみると、みんな顔見知りになれるし、暖かい雰囲気の中運動ができています。家で一人ではなくみんなと一緒に笑いながら運動できて、本当に楽しいです。



1\_エアロバイクを使って自分のペースで運動



2\_継続することが大切



3\_顔を合わせて近況報告。この時間が楽しみ。

**フレイルが要介護のきっかけに**

介護保険料の上昇を抑制するためには、早期に健康づくりに取り組むことが重要です。健康であることは、本人・家族そして町にとっても良いことです。自立して健康に過ごせる時間「健康長寿」を伸ばすことが老いを楽しく生きるカギになります。

要支援・要介護になる原因の一つに「フレイル」があります。フレイルとは、加齢により心身が老い衰えた状態のことです。筋肉量の低下により体重減少や疲れやすい状態になり、身体活動の低下や気力の低下につながります。さらに、病気や転倒を起こしやすくなり、閉じこもりや寝たきりになってしまふこともあります。フレイル予防には、運動・口腔・栄養機能の改善、そして社会参加が重要です。

**介護予防だけではない 生きがいづくり**

町では、高齢者の健康づくり・介護予防のため、老人福祉センターやくし苑において介護予防事業を行っています。

NPO法人アピラの協力を得て、65歳以上の方なら誰でも参加できる通いの場や、ルームランナーやエアロバイクを利用して自分のペースで運動することができるところ等、気軽に集い、そこのふれあいを通して、生きがいづくりや仲間づくりの輪が広がるような環境づくりに力を入れています。

運動や交流で高齢者自身が健康になること、元気な高齢者が地域や人とのつながりを持ち、自分の役割や仕事を担うことが、いつまでも生き生きと暮らすために重要です。

健康長寿の延伸を目指し、皆さんも自分できる健康づくり・介護予防に取り組んでいきましょう。

＼新型コロナウイルス等感染予防を行い実施しています／

■一般介護予防事業（65歳以上の方はどなたでも参加できます）

|                       |                  |      |
|-----------------------|------------------|------|
| 小さな拠点づくり              | 月曜日：9時30分～11時30分 | やくし苑 |
| 小さな拠点づくり<br>(個別・予約あり) | 火曜日：9時～12時       |      |

■介護予防・日常生活支援総合事業

(運動機能等の低下がみられる方、要支援1.2の方が対象)

|            |                |      |
|------------|----------------|------|
| わかがえり教室    | 月・金曜日：14時～16時  | やくし苑 |
| もっとわかがえり会  | 金曜日：10時～11時30分 |      |
| らくらくパワークラブ | 火曜日：14時～16時    |      |

# 明日の元気を今つくる

健康寿命の延伸を目指して



「いくつになっても若々しく、死ぬときまで元気に暮らしたい」。長寿社会を迎え、誰もがそう思っています。日本は今、世界のどの国も経験したことのない高齢社会を迎えています。「令和2年度高齢社会白書」(内閣府)によると、2019年10月1日現在の日本の総人口は1億2617万人。そのうち65歳以上人口は3589万人で、2065年には、約2.6人に1人が65歳以上、約3.9人に1人が75歳以上になると推計されています。

その高齢者の介護を支えるのが、平成12年に始まった介護保険制度です。40歳以上の皆さんが加入者(被保険者)となり、保険料を納め、介護が必要になったときに費用の一部を負担することで、介護保険サービスを利用できます。

今年4月から、65歳以上の方の介護保険料は7900円となり、これは、3年前(第7期)との比較で県内で最大の19.7%の増加率となりました。保険料上昇の主な要因として、

①施設サービス利用者が要介護認定者の約30%で推移し続けること。また独居や高齢者世帯の増加により家で介護ができず、施設サービスの利用がさらに見込まれること。

②最初の介護認定で要介護3以上と重く認定される方が約40%弱と高い状況であること。

③町立金山診療所の無床化により、介護保険サービスで補う部分が出てくること。

などが考えられます。