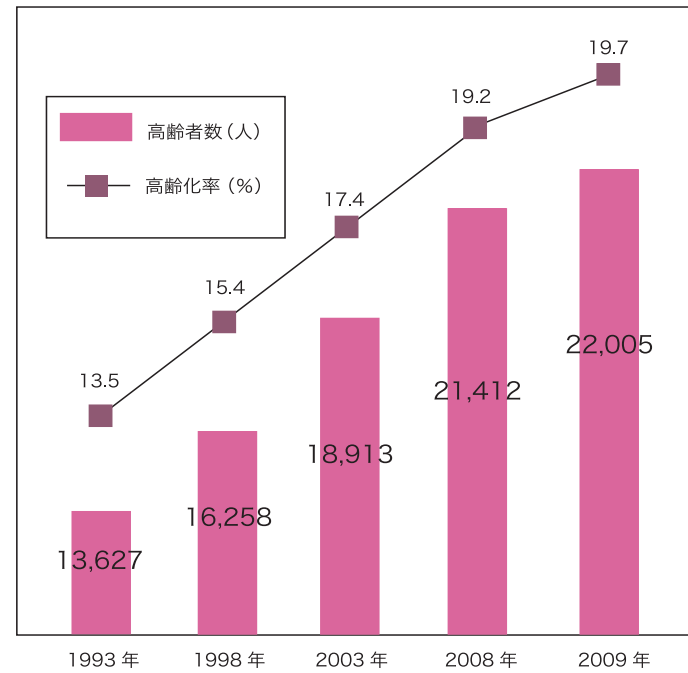


1. 人権が尊重され、誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり
2. 良好な環境が整った、快適で安全・安心なまちづくり
3. 活力ある産業に満ちた、にぎわいあふれるまちづくり
4. 明日の彦根市を担う人を育(はくく)むまちづくり
5. 人とひととの交流をひろげ、市民文化を創造するまちづくり

図 彦根市の高齢者数・高齢化率の推移



※各年3月末現在

※高齢者数=65歳以上人口

高齢化率=人口に対する高齢者数の割合(高齢者数/人口)

知っここ

健康で長生きするひけつ

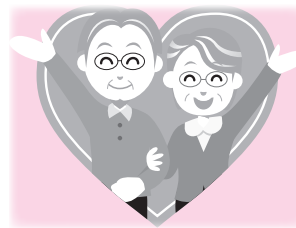
厚生労働省が7月に発表した、平成20年簡易生命表によると、男性の平均寿命は79・29年、女性の平均寿命は86・05年と男女とも過去最高を更新しています。

左の表は、彦根市の高齢者数と高齢化率の推移を示したものです。高齢者数などの増加がこの表からも確認できます。

「健康で長生きがしたい」だれもが考える人生の目標です。年齢とともに病気や障害があっても、目

標や生きがいをもって前向きな気持ちで、いつまでもいきいきとした生活を続けられるように、元気づけよう。

そのために、下に紹介する6つのポイントに気をつけて過ごしましょう。



今日からはじめよう

「介護予防」



いつまでも、
自分らしくいきいきと
暮らすために

▲ゆっくりと上半身をひねり、筋力トレーニングをしている、自主グループ「貯筋日記クラブ」のメンバー

介護予防のための6つのポイント

●運動機能の向上

毎日の生活に運動を取り入れましょう。足腰の筋力をつけることが大切です。

●栄養改善

おいしく楽しくバランスよく食べましょう。主食と主菜、副菜を毎食しっかりと。

●口くう機能の向上

食事や会話を楽しむことに、口の健康はかせません。歯や入れ歯の手入れとともに舌や頬の体操もしましょう。

●閉じこもり予防

外に出る楽しみを見つけましょう。家庭での役割や地域での活動の機会を増やしましょう。

●認知症予防

記憶力を積極的に使いましょう(例:日記を書くなど)。趣味を楽しみましょう。適度な運動も脳の血流がよくなり、効果があります。

●うつ予防

うつはだれでもなる可能性があります。「疲れやすい」「意欲がわかない」など、いつもと違う自分に気づいたら注意が必要です。

問い合わせ先

市介護福祉課 ☎ 23-9660番、FAX 26-1768番

「年をとると心身ともに老化してしまうのは仕方がないこと」と、あきらめてはいませんか。

老化はだれにでもおこるものですが、すべての人が同じように進むわけではありません。活動的に暮らすことで年をとっても元気に活躍している人もいます。

介護予防は、日常生活を少し変えてみることで、心身の過度の老化を予防し、自立した生活が続けられるようにすることです。

元気で長生きをめざして、介護予防に取り組みしましょう。