住み慣れたまちで 自分らしく いきいきと 暮らそう！

3 すべての人に健康と福祉を
11 住み続けられるまちづくりを
この記事に関連したSDGs項目

加齢や病気、けがなどで
「このままでは介護が必要になるかも」と
言われたら、あなたならどうしますか？



＼ 例えば… ／

転倒して骨折してしまった…！

CHOICE

もう転倒したくないな これからは歩くのを控えよう

外出しなくなって、
人とも会う機会が減ってしまったな

▼

だんだん体が弱ってきて、
できないことが増えてきた気がする



介護サービスや 周囲の助けがないと 生活が困難に

CHOICE

また趣味の グラウンドゴルフに行きたい！

リハビリや自分でできる
体操をしてみよう

▼

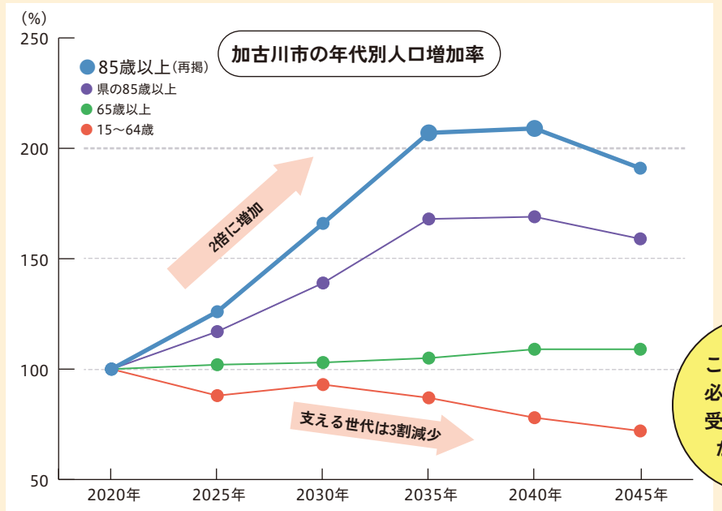
グラウンドゴルフが再びできるようになり、
気持ちも前向きに



「こうなりたい」 「好きなことを続けたい」 という思いが元気につながります

知っておきたい“超高齢社会の今”

加古川市の現状



加古川市では、医療や介護などの支援がさらに必要となる85歳以上の人口が、2035年には2万人を超えると推測されています。

一方で15～64歳の人口は減り、2040年には介護職員が約750人不足すると予想されています。



やってみよう

いつまでもいきいきと暮らすために

できることを無理のないペースで続けましょう

- ☐ **自分でできる方法を工夫する**
  体の状態に合った道具で掃除をしたり、宅配サービスを利用したりと、無理のない範囲で今の生活を続けるため、方法を工夫してみましょう。
- ☐ **暮らしにちょっとした目標を！**
  「散歩で 10 分歩いてみよう」「少しだけ部屋を片付けてみよう」など、目標を立てて自分のペースで取り組んでみましょう。
- ☐ **コミュニケーションを大切に**
  友人や近所の人と声を掛け合い、つながりを深めておきましょう。また、地域の行事や通いの場に参加するなど人とのつながりができる新しいことにも挑戦してみましょう。



困ったときは・・・

自分でできることを続けながら、困ったときは地域のサポートや周りの人に頼ることも大切です。市や地域包括支援センターには、介護をはじめ健康や福祉など生活に関する相談ができる専門職が在籍しています。気軽に相談してください。

地域包括支援センター



CASE 1

#元気に暮らす

西神吉会館

定期的に体を動かす



みんなで楽しく続けて毎日を元気に過ごす

高齢で家から出づらくなった人の健康づくりと交流の場が必要だと感じ、地域で「いきいき百歳体操」を始めました。週に1回、参加者が自分の体力に合わせて筋力運動をしています。

私自身は若い時から運動をしていますが、加齢に伴い膝関節症で整形外科を受診するようになっていました。しかし、いきいき百歳体操を始めて膝回りの筋肉が鍛えられたのか、今では病院にかからずに過ごせているんですよ。筋力の向上は難しくても、維持できれば今の生活を保てると感じています。参加者からも、椅子からの立ち上がりや布団の上げ下げが楽にできるようになったと聞きます。

体操後は短い時間でも茶話会をします。実はこれが楽しみで来る人もいるのではないかと思うほど、皆さんいきいきと話をしています。運動が少し大変と感じていても「みんなに会えるから」と通う人もいるようです。

ある時、参加者の一人が骨折してしまい「辞めたい」と連絡を受けました。この先続けられる自信がなくなってしまったのかもしれません。しかし、他の参加者が「そんなこと言わずに、良くなったらまた出ておいでよ。待っているから」と声を掛けたのです。その言葉で再び参加されるようになり、体力も回復されました。今も歩いて通われています。一人では続けられなくても、声を掛け合い、地域みんなで健康を維持していきたいですね。



西神吉町
橋本 義春さん



CHECK!



筋力を付けて日常生活をスムーズに

筋力が付くと体が軽く感じられ、動きが楽になり日常生活がしやすくなります。また踏ん張る力が付き、転びにくくなる効果もあります。

いきいき百歳体操について
くわしくはこちら

CASE 2

#いきいきと暮らす

大崎公会堂

笑顔あふれる人とのふれあい



いきいきと暮らすために心も元気でいたい

体操で集まっている地域の仲間から「おしゃべりを楽しむ場が欲しい」と要望があり、高齢者サロンを開催することにしました。サロンでは話をするだけではなく、脳を活性化させ認知症を予防できることもしようと心掛けています。今日は童謡や昭和の名曲を歌い、じゃんけんゲームをしました。じゃんけんで勝ち残った人には畑で育てた野菜や雑貨などが当たることも。じゃんけんは簡単にできて盛り上がるんですよ。今後は手指を動かすお手玉などもしたいと考えています。

一人暮らしで会話する機会が減ってきたため、いろいろなことを話せるサロンを楽しみにしている人も多いようです。会場まで徒歩で来れるのも通いやすさにつながります。健康には体操などの運動も大切ですが、話をしたり笑ったりして、心を元気にすることも必要だと感じています。参加者の皆さんにも協力してもらいながら「通える場所」をつくっていきたいです。



尾上町
立石 サチ子さん



CHECK!



集まっておしゃべりをする

話すことで孤独感や不安感が和らぎます。また定期的に会うことで互いの健康状態や生活の変化などにも気付きやすくなります。

くわしくはこちら

高齢者サロンについては住んでいる地域の地域包括支援センターにお問い合わせください。

皆さんが住み慣れたまちで
自分らしく暮らせるように
サポート体制を
整えていきます！



問い合わせ
高齢者支援課
☎427・9715