

～ 老後の安心をささえる、みんなの制度 ～

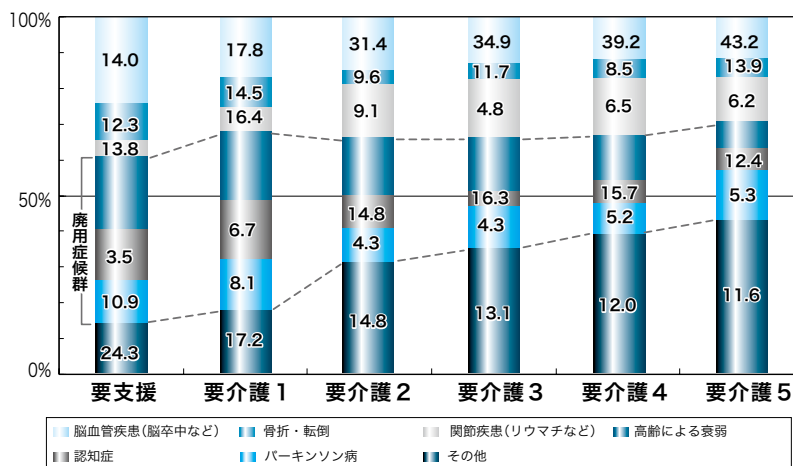
活動的な生活は、明るい未来の始まり!

年々高齢者が増え、それに伴い介護が必要な方や介護をしている方も増加しています。その中でも介護度の比較的軽い、要支援や要介護1の人が急増し、介護サービスの費用も年々増加しています。また、その原因をみてみると、高齢による衰弱や骨折・転倒及び関節疾患(リウマチ等)などの廃用症候群が多くなっています。

廃用症候群とは、生活不活発病とも呼ばれ、生活が不活発なことが原因で、全身の機能が低下することです。

「使わない機能は衰える」というのは常識ですが、それがおよぶ範囲も衰え方も驚くほどに大きいのです。例えば外から見えるものは、筋肉の力が落ちる、関節が固くなるなどがあります。見えないものは、骨がもろくなる、心臓や肺の働きが弱くなるなどがあります。また、周囲への関心や知的活動が低下したり、「うつ」傾向になるなど、頭や心の働きにも影響がでできます。

要介護度別介護が必要となった原因の割合



資料…厚生労働省老健局老人保健課

明るい未来は、自分自身で切り開こう!

活動的な生活を送るコツをいくつか紹介しますが、活動的な生活とは、日々の生活をイキイキと明るく楽しく過ごすことであり、自分自身の気の持ち方がとても大切になってきます。

プラス思考を大切に!

病は気からというように、元気も気から! 何事も良いほうに考えることが、自分自身の成長や心の健康にもプラスになるようです。



趣味を持とう!

誰でも好きなことをしている時が、イキイキとしているようです。何か一つ趣味を見つけ、心も体もリフレッシュしましょう!

自分の身体に関心を持つ!

年に一度は、健康診断を受けて、自分の健康状態をチェックしよう! 何をするにも健康であることが一番大切です。



生活に健康づくりを取り入れよう!

運動や食事など、無理はせず、できることから始めよう! 「継続は力なり」



仲間を作ろう!

趣味や健康づくりなど、同じ目的を持った仲間を作り、友達や知人など身近な人にも広めよう! 仲間がいると継続にもつながるようです。

休養を忘れずに!

日本人は特に休養を忘れがちになるようです。週に一日は、心と体のリセットをしよう!



お問い合わせ：福祉部 介護長寿課 ☎973-3208