

# 「転ばぬ先の杖」

## 『元気なうちから 介護予防に取り組みましょう』

▼問い合わせ先 高齢福祉課 高齢者支援係

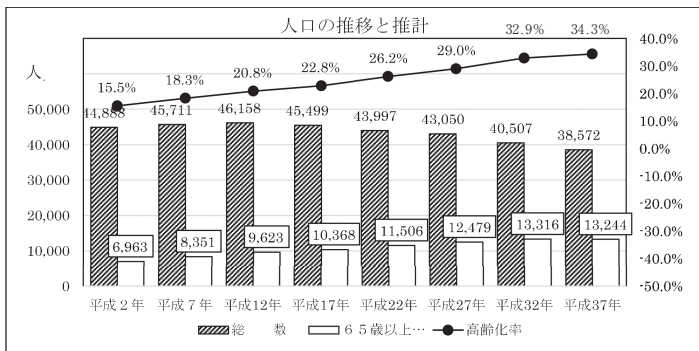
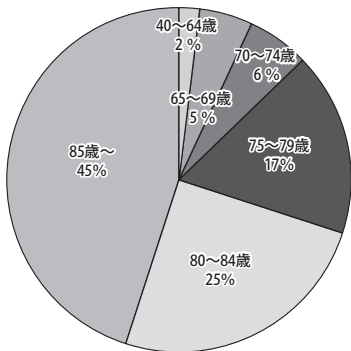
市では、高齢者の生活の質の向上をめざして、心身機能の改善にとどまらず、活動や社会参加を促し、人と人とのつながりを通じて介護予防を推進しています。

### 1 小諸市の高齢者の状況

総人口は、平成12年をピークに緩やかな減少傾向になっています。一方、65歳以上の人口は増加傾向にあり、団塊の世代が75歳以上になる平成37年には高齢者の人口は減少しますが、高齢者の割合はそのまま増加傾向となっています。

### 2 年齢が高くなると、介護保険の新規申請も増加します

平成25年度介護保険の新規申請者415人の年齢割合をみると、75歳以上で全体の87%を占めています。また、下の円グラフによると年齢が高くなるにつれ増加しているのが分かります。



### 3 「週に一度は外出していますか？」

家に閉じこもっていると、体も心も機能が低下してしまいます。「転倒」が心配と外出を控える方もいますが、転倒に注意することで脳への刺激にもなります。また、日常生活に外出を習慣化することが人と交流する機会にもなるので身なりや姿勢等に気を配り、認知症予防にもつながります。補助用具を利用するなど転倒のリスクを下げる工夫もしながら、積極的に外出しましょう。なお、介護予防教室などにも開催しておりますのでご参加ください。

### 介護予防教室 「転ばぬ先の杖」参加者募集

食事づくりや栄養バランスのことなど、日頃の食生活のお悩みはありませんか？食品サンプルを選ぶだけで、あつという間に栄養バランスを判定できるシステムを使って、バランスのよい食事やお口の健康を考える教室です。

- ◆日時 10月21日(金) 午後1時30分～3時
- ◆場所 市役所3階第2会議室
- ◆対象 市内在住の65歳以上の方
- ◆参加費 無料
- ◆申し込み 不要

### もの忘れ相談

もの忘れに悩んでいる高齢者の方は一人で悩まずに、そして家族の皆さんは抱え込まないで、相談してみませんか。

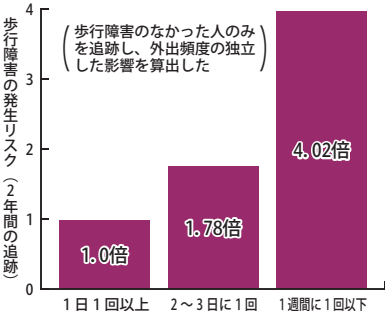
- ◆日時 10月11日(火) 午後1時30分
- ◆場所 市役所3階第5会議室
- ◆料金 無料
- ◆予約 要予約
- ◆担当 認知症サポート医
- ◆申し込み・問い合わせ先 高齢福祉課 高齢者支援係

### 第6回認知症予防教室

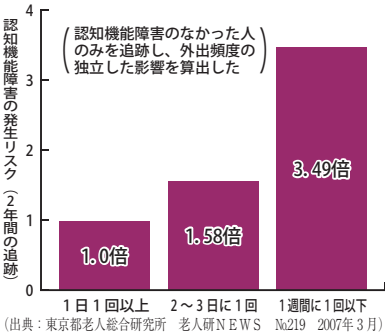
認知症も早期に発見し、治療や適切な対応により、その後の症状に違いがでます。気付きと治療について学びましょう。申込みは不要です。

- ◆日時 10月20日(木) 午後1時30分～3時
- ◆演題 「認知症の早期発見と早期治療について」
- ◆場所 野岸の丘総合福祉センター
- ◆講師 医療法人山月会
- ◆参加費 無料
- ◆お問い合わせ先 高齢福祉課 高齢者支援係

### 外出頻度と歩行障害の発生リスク



### 外出頻度と認知機能障害の発生リスク



(出典：東京都老人総合研究所 老人研N EWS №219 2007年3月)