

介護予防通信

第1号

発行年月日:2016年6月8日

発行人:京極町介護予防センター

☎:42-6381



なぜ、今、介護予防が必要なのか？



突然ですが、皆さんは京極町の高齢化率がどのくらいか知っていますか？高齢化率は住民百人の中に、65歳以上の人何人いるかという数字です。ちなみに現在の日本の高齢化率は26.0%、北海道28.0%で、約三人に一人は高齢者となっています。京極町は32.6%で、高齢化が進んでいる町です。反対に若者は減り続けています。若者が減り、高齢者の比率が増えるということは、少ない人数の若者で、多くの高齢者を支えなければならないということです。日本は1965年には9.1人で一人の高齢者を支えていましたが、2012年には2.4人で一人を支えなければならない状況になっています。このまま進むと2025年の京極町では1.5人で一人を支えることとなります。そこで必要になってくるのが、支えられる側の高齢者を減らすことです。高齢になった方がすべて支えられる側になるわけではありません。いくつになっても元気で、支える側でいられる高齢者の方もたくさんいらっしゃいます。

京極町が「支えてになれる高齢者」の沢山いる町になるために、介護予防センターでは元気な高齢者のための事業を沢山実施しています。今年度は、住民の皆さんが気軽に近所で集い、体操やおしゃべりができる場を作るお手伝いをしていきたいと考えています。



介護予防に取り組みたい仲間が3人集まったら「つどいの場」を作って「ちょこっと体操」始めてみませんか？

詳しいお知らせは「ちょこっと体操サポーター養成講座」のチラシをご覧ください！

お花見に行ってきました



ゴールデンウィーク明けの5月9日・11日・12日の三日間、ミニデイサービスにこっと利用者の皆さんと、ふきだし公園とライオンズの森にお花見に行ってきました。ちょうど桜が見頃できれいでした。80年以上京極に住んでいながら、桜が満開の時期にふきだし公園を訪れたことがないという方が何人もいらっしゃいました。若いころは畑仕事などで忙しく、花見どころではなかったのでしょうか。

介護関連オススメ本

大胆な表題に顔をしかめた方もいらっしゃるでしょうか。高齢者はもちろん、その周囲の人間がどんな気持ちで介護に向き合っているのか、リアルな描写で描かれています。どんな年齢の方にも興味深く読んで頂けるのではないかと思います。結末はいかに・・・！？



<あらすじ>

2020年、高齢者が国民の3割を超え、社会保障費は過去最高を更新。破綻寸前の日本政府は「七十歳死亡法」を強行採決する。2年後に施行を控え、宝田東洋子（55）は「やっと自由になれる」と喜び感じながらも、自らの人生の残り時間に焦燥感を隠せないでいた。我儘放題の義母（84）の介護に追われた十五年間、懸命に家族に尽くしてきた。なのに妻任せの能天気な夫（58）、働かない引きこもりの息子（29）、実家に寄りつかない娘（31）は、みな勝手ばかり。「家族なんてろくなもんじゃない」、東洋子の心に黒いさざ波が立ち始めて……。



介護予防センタースタッフより

愛のメッセージ



総合病院のリハビリ室で20年以上患者さんの治療をしてきました。私にとって目の前の患者さんは、はじめから「障害を持った」方でしたが、患者さんは「障害を持つ前の元気な自分が本来の自分だ」と思っていたでしょう。リハビリを頑張っても100%元通りに治るといえる方は多くありません。杖や車椅子を使うことになった方、歩くことができなくなった方・・・障害を持ちながらもそれを受容し、素敵な人生を歩まれる方ももちろんいました。しかし、そもそも病気やケガを防ぐことが出来ていたら・・・とご本人はもちろん、私自身そう思うことが何回もありました。人間は未来を予測することができます。ある程度のことは事前に対応することができるのです。医学の世界でも「予防」の重要性が叫ばれています。「介護予防」もその一つです。ひとりでも多くの方が、病院のリハビリ室でつらい目に遭わないように。私はそういう強い思いで今の仕事に取り組んでいます。いくら予防対策しても100%大丈夫とは言いきれませんが、「元気で自分のしたいことができる体を保つこと」の大切さを皆さんに伝えていきたいと思っています。

京極町介護予防センター 理学療法士 古市香苗