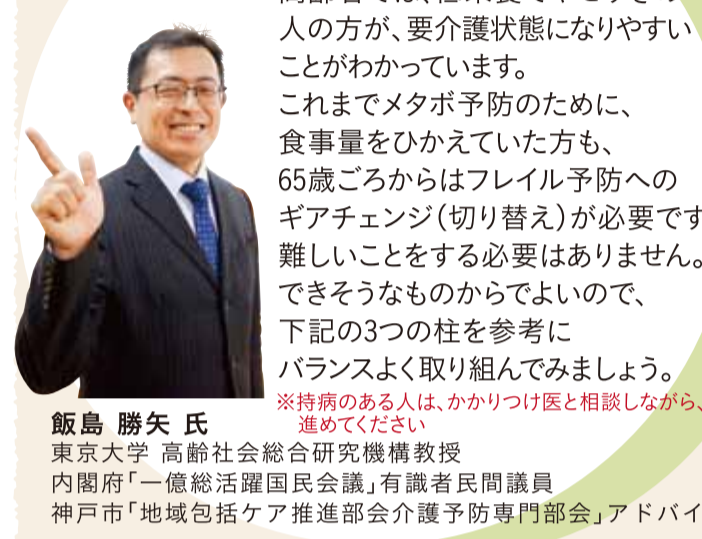


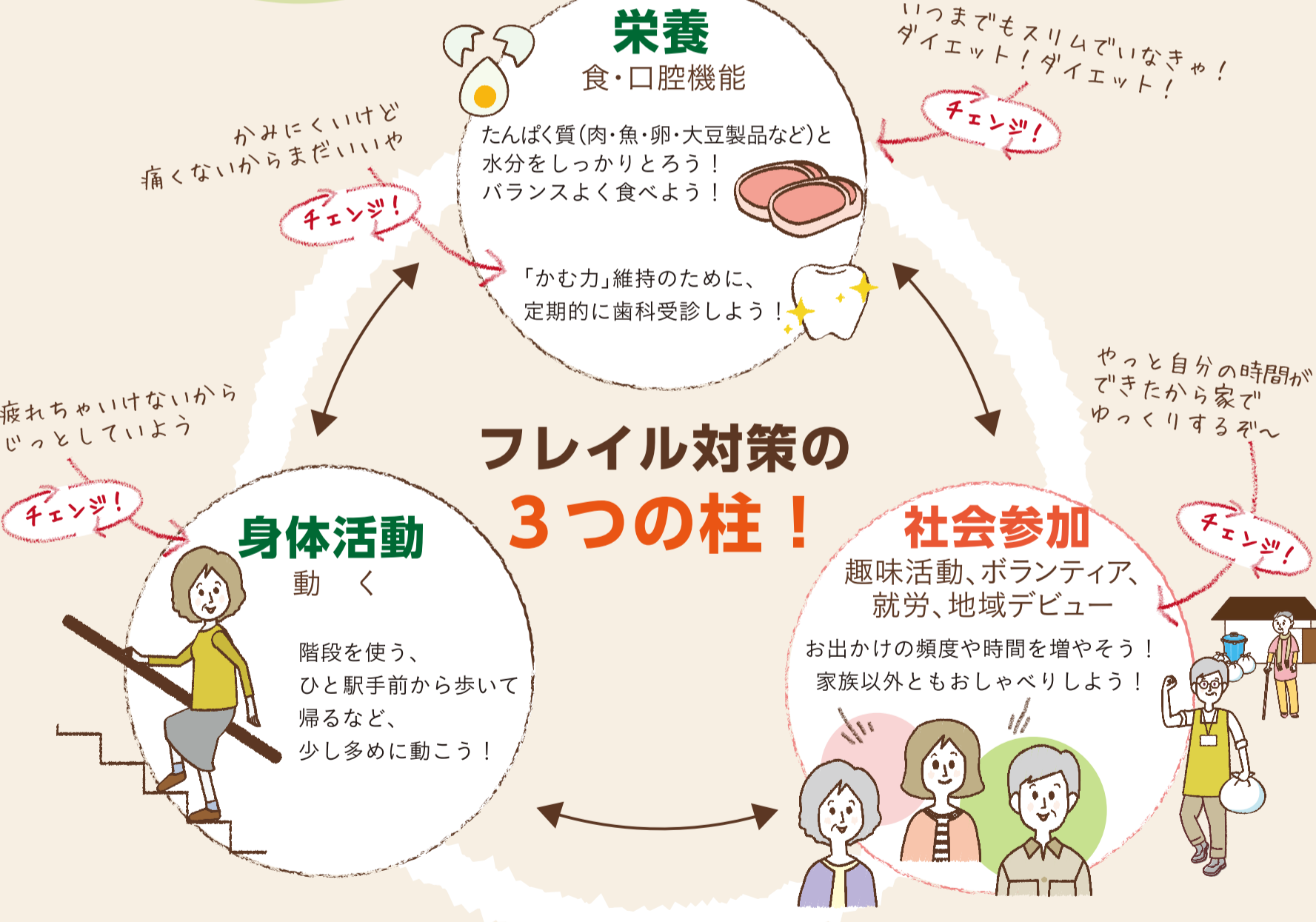
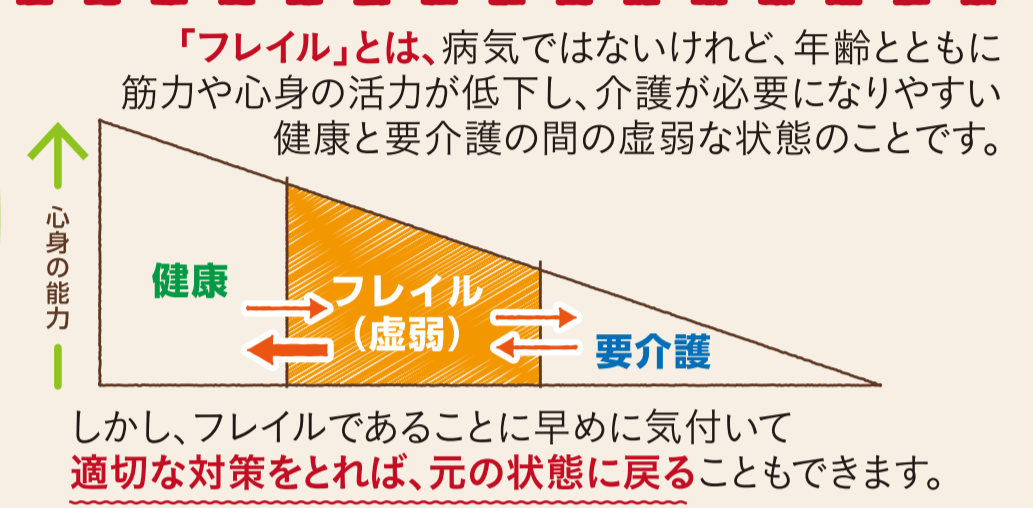
65歳からの健康づくりの新常識!!

メタボ予防からフレイル予防にギアチェンジ!!

フレイル予防で有名な東京大学の飯島先生に聞いてみました!



高齢者では、低栄養でやせすぎの方が、要介護状態になりやすいことがわかっています。これまでメタボ予防のために、食事をひかえていた方も、65歳ごろからはフレイル予防へのギアチェンジ(切り替え)が必要です。難しいことをする必要はありません。できそうなものからでよいので、下記の3つの柱を参考にバランスよく取り組んでみましょう。
※持病のある人は、かかりつけ医と相談しながら進めてください



3つとも重要ですが **社会とのつながりを失うことが、フレイルの最初の入口です!!**
♪楽しみながら継続するために、**自分に合った社会参加のカチを見つけてみましょう!!**

いきいきシニアライフを目指して

◆健康寿命とは? 健康上の問題がなく、自立した日常生活を送ることができる期間の平均年数のことです。
◆神戸市における平均寿命と健康寿命の状況

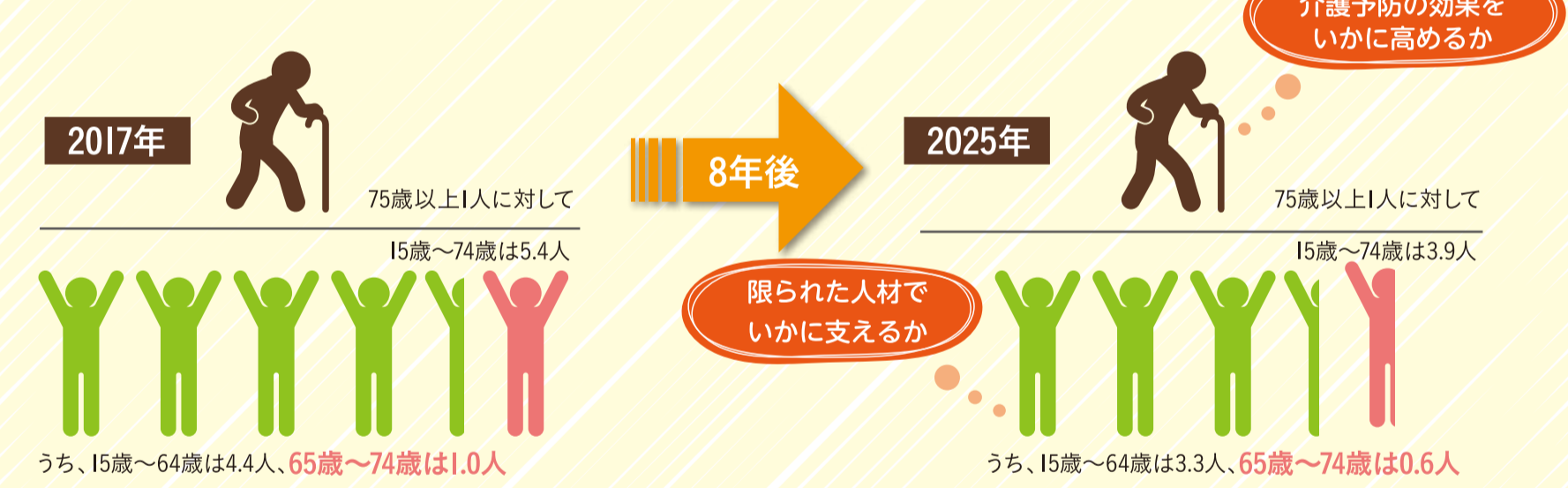


この健康寿命は、平均寿命と比べて男女ともに約10年短いのが現状です。元気なうちから、介護予防(健康づくり)、フレイル対策に取り組むことで、健康寿命を延ばすことができます。

◆神戸市は健康寿命の延伸を最重点目標にしています
健康寿命を延ばすことで、人生の最後まで自分らしく生活を楽しみながら暮らすことができます。また、介護保険料は、市全体の介護保険サービス費に基づいて計算されるため、健康寿命を延ばすことができれば介護を必要とする人は少なくなると考えられるため、結果として市全体として介護保険サービスにかかる費用を抑えることにつながります。2025年には、高齢化の進展などにより介護保険料基準月額額は9,400円程度になる見込みです。しかし、市民と行政が一体となって健康寿命の延伸に取り組み、健康寿命と平均寿命の差を2年縮めることができれば、8,200円程度に抑制することができます。

高齢者自身が活躍し、支え合うまちを目指して

団塊の世代が75歳になる2025年に向けて、今後高齢者人口は増加し続ける一方、生産年齢人口(15歳~64歳)は減少し続けます。神戸市では、間もなく後期高齢者人口(75歳以上)が前期高齢者人口(65歳~74歳)を上回る見込みです。現在、後期高齢者の3人に1人は介護が必要となっていることから、介護人材がますます不足することが予想されます。



そのような背景から、介護保険法が改正され、神戸市では平成29年4月から「介護予防・日常生活支援総合事業(通称:総合事業)」が始まりました。この総合事業において、神戸市では、フレイル対策を含めた介護予防や、多様な担い手により日常生活を支援する仕組みづくりを推進し、高齢者が活躍しみんなで支え合う地域づくりを目指します。神戸市は、一人暮らしの高齢者が多く、軽度な支援を必要とする要支援者が多いのが特徴です。元気な高齢者は貴重な人材です。これまでの人生経験やスキルを活かして、地域で活躍してみませんか。

介護や見守りなど高齢者に関する相談は

あんしんすこやかセンター
(高齢者の介護相談窓口)
お住まいの地域の担当は
あんしんすこやかセンター 検索

介護を知ろう!

詳しくはこちら
<http://kaigo-kobe.net>
神戸市介護サービス協会

住み慣れた神戸で、いつまでも暮らすために...
みんなで支え合ひましょう!
支え合うことで、ご自身の健康も維持できます。
みなさんの力を貸してください!!

図: 東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢教授作成の図を一部改変