

2019年  
12月1日(日)

■超高齢社会を考える

■今日から「介護予防」を

■シニアの活躍がまだまだ期待されています！

豊中市福祉部  
長寿社会政策課・長寿安心課  
☎6858-2837, 2865



## 超高齢社会を考える

# 人生100年時代を豊かに生きる

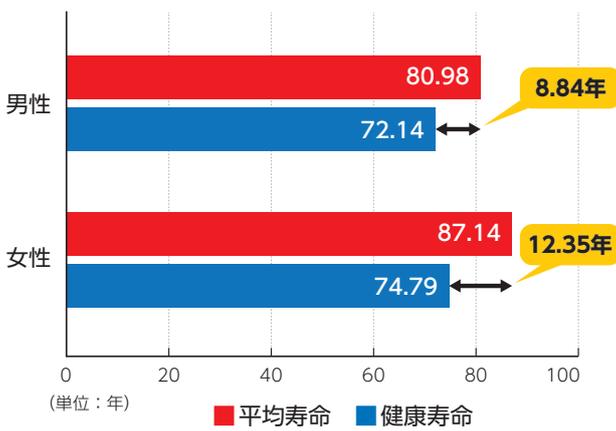
「人生100年時代」がやってきます。その100年をどう豊かに生きるのか。生涯現役を貫きたい、趣味の時間を充実させたいなど、さまざまな考えがあるのではないのでしょうか。

高齢期に入り、これからの人生をさらに有意義に過ごすために、健康や介護予防について考えてみませんか。

女性12年、男性9年  
健康寿命と平均寿命の差

日本人の平均寿命は男性81歳、女性87歳（平成28年）ですが、一方、健康上の問題に制限されることなく

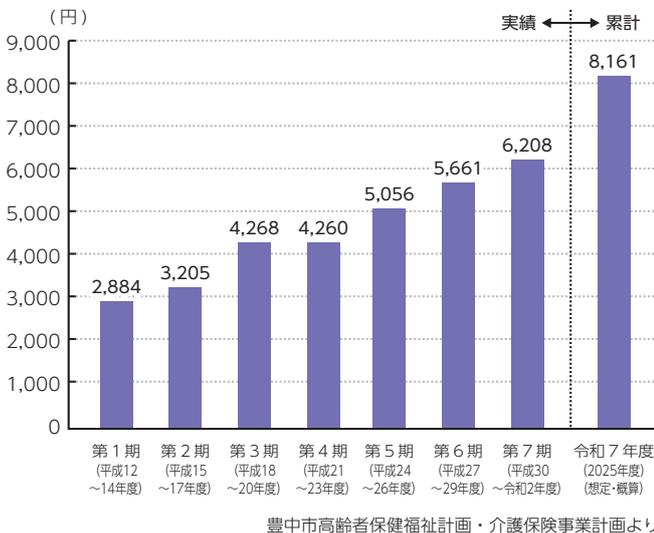
平均寿命と健康寿命の差（平成28年）



厚生労働省HPより

日常生活を送ることのできる期間を示す「健康寿命」は、男性72歳、女性75歳（平成28年）です。人生をよ

豊中市の介護保険料（基準額）



豊中市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画より

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、介護サービスが必要とする人が増えると保険料が上昇します。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、結果として市全体で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。

## 上がり続ける介護保険料

りよく生きていくためには、可能な限り健康の維持・増進を図る「健康寿命の延伸」が重要となります。



# 健康寿命を延ばそう！

～いつまでも元気で暮らすために～



いつまでも元気で暮らすためには、できるだけ介護が必要な状態にならないことが大切です。介護が必要になった原因は、要支援者（要支援1・2）では、「関節疾患」、「高齢による衰弱」、また、要介護者（要介護1～5）では「認知症」、「脳血管疾患（脳卒中）」が上位を占めています。要支援・要介護状態の予防には「介護予防」、「生活習慣病予防」が重要です。

## ●要介護度別にみた介護が必要となった主な原因（上位3位）

要介護度		第1位		第2位		第3位	
要支援者	要支援1	関節疾患	20.0%	高齢による衰弱	18.4%	脳血管疾患（脳卒中）	11.5%
	要支援2	骨折・転倒	18.4%	関節疾患	14.7%	脳血管疾患（脳卒中）	14.6%
要介護者	要介護1	認知症	24.8%	高齢による衰弱	13.6%	脳血管疾患（脳卒中）	11.9%
	要介護2	認知症	22.8%	脳血管疾患（脳卒中）	17.9%	高齢による衰弱	13.3%
	要介護3	認知症	30.3%	脳血管疾患（脳卒中）	19.8%	高齢による衰弱	12.8%
	要介護4	認知症	25.4%	脳血管疾患（脳卒中）	23.1%	骨折・転倒	12.0%
	要介護5	脳血管疾患（脳卒中）	30.8%	認知症	20.4%	骨折・転倒	10.2%

注：熊本県を除いたものである。

平成28年 国民生活基礎調査より



## 今日から「介護予防」を



### ○ 介護予防とは・・・ ○

『介護予防』とは、高齢期の健康づくりです。

介護が必要な状態にならないようにすること、また、介護が必要な状態であってもそれ以上悪化しないようにすること、の2つの目的があります。

### ＼まずはこの3つ /

#### 運 動

- しっかり歩こう → 簡単な全身運動。生活習慣病予防にもなります。
- ちょっと頑張って筋トレ → 筋肉はいくつになっても鍛えられます！

#### 栄 養

- タンパク質（肉・魚など）をしっかり → 健康に欠かせない栄養素です。
- たまには友人等と一緒に食事を → みんなで食べると食欲が増します。

#### 口 腔

- 歯や口腔内の定期的なメンテナンスを → 食べる、話すために大切です。

積極的に  
社会参加を！

趣味活動、地域活動、ボランティア、就労などの社会参加活動は、閉じこもり予防や生きがいづくりとなり、結果として介護予防につながります。人生100年時代を豊かに生きるために、介護予防に取り組みましょう。

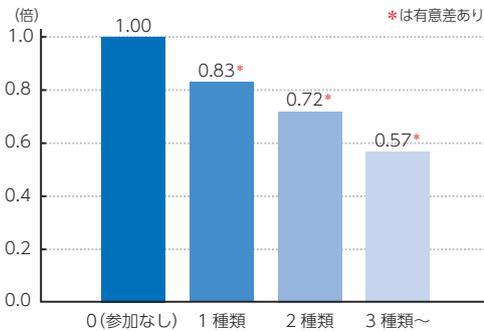
ご存知  
ですか？

# スポーツや趣味の会など複数の会に参加するほど、要介護になりにくい。



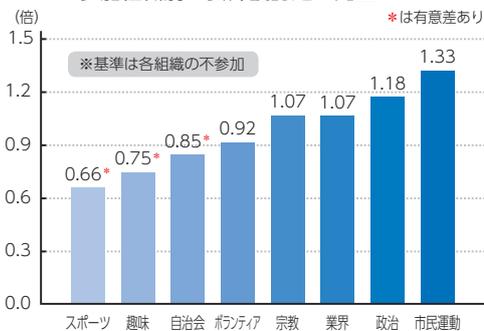
スポーツの会に参加している人の確率は34%低い！！

参加組織の種類別の要介護認定の発生リスク



※年齢、性別、疾患、所得、教育年数、婚姻状況、就労状況を考慮した解析を実施

参加組織別の要介護認定の発生リスク



※年齢、性別、疾患、所得、教育年数、婚姻状況、就労状況、各組織への参加を考慮した解析を実施

地域で行われているスポーツや趣味の会に全く参加しない人と、複数の会に参加する人の要介護認定の発生状況について、65歳以上の要介護認定を受けていない高齢者12,951名を対象に、4年間追跡調査を行いました。

その結果、地域で行われているスポーツや趣味の会へ全く参加しない人よりも、1つの組織へ参加する人の方が、要介護認定の発生リスクは17%低く、2つで28%、3つ以上で43%低く、数が増えるほど要介護になる確率は低下していました。また、参加組織別の要介護認定の発生リスクでは、スポーツ関係が34%、趣味で25%、自治会で15%、要介護認定を受ける確率が低いという結果が出ています。

この調査結果から、社会参加が要介護状態のリスクを下げることはもちろん、参加する場や機会が多いほど、より効果的であることがわかりました。

いきなり、地域のグループに溶け込むのは難しいという声も聞かれますが、自分の興味があることや、趣味や特技を活かしてできることから始めてみませんか。

出典：JAGES（Japan Gerontological Evaluation Study）

日本老年学的評価研究機構代表理事 千葉大学予防医学センター教授

近藤 克則



## まずは興味の持てることから、あなたも何か始めてみませんか？

地域の活動などに積極的に参加されることが、心身の健康につながります。まずは、興味の持てることから始めませんか。

<p>友人を作りたい！学びたい！</p>	原田介護予防センター ☎ 6843-5225 柴原介護予防センター ☎ 6841-5949 庄内介護予防センター ☎ 6332-0051 千里介護予防センター ☎ 6831-0590 服部介護予防センター ☎ 4866-1180 高川介護予防センター ☎ 6335-1015 中央公民館 ☎ 6866-0555 螢池公民館 ☎ 6843-5561 庄内公民館 ☎ 6334-1251 千里公民館 ☎ 6833-8090 豊島体育館 ☎ 6862-5121 柴原体育館 ☎ 6843-7877 庄内体育館 ☎ 6331-7922 豊泉家千里体育館 ☎ 6871-2233 高川スポーツルーム ☎ 6336-7840 武道館ひびき ☎ 6864-2288
<p>身体を動かすことが好き！</p>	ボランティアセンター「ぷらっと」 (豊中市社会福祉協議会内) ☎ 6848-1000 市民活動情報サロン ☎ 6152-2212 シルバー人材センター ☎ 6856-1777 地域就労支援センター（くらしかん内） ☎ 6858-6861
<p>社会貢献・ボランティアをしたい！</p>	
<p>経験を活かして働きたい！</p>	

原田介護予防センター	☎ 6843-5225
柴原介護予防センター	☎ 6841-5949
庄内介護予防センター	☎ 6332-0051
千里介護予防センター	☎ 6831-0590
服部介護予防センター	☎ 4866-1180
高川介護予防センター	☎ 6335-1015
中央公民館	☎ 6866-0555
螢池公民館	☎ 6843-5561
庄内公民館	☎ 6334-1251
千里公民館	☎ 6833-8090
豊島体育館	☎ 6862-5121
柴原体育館	☎ 6843-7877
庄内体育館	☎ 6331-7922
豊泉家千里体育館	☎ 6871-2233
高川スポーツルーム	☎ 6336-7840
武道館ひびき	☎ 6864-2288
ボランティアセンター「ぷらっと」 (豊中市社会福祉協議会内)	☎ 6848-1000
市民活動情報サロン	☎ 6152-2212
シルバー人材センター	☎ 6856-1777
地域就労支援センター（くらしかん内）	☎ 6858-6861

人生100年時代

# シニアの活躍がまだまだ期待されています！

かつては、定年退職などで現役を退かれたあとを「余生」と呼んでいましたが、今や、まだまだお元気なシニアの活躍が期待される時代。今回は、地域づくり活動や子育て支援、異世代交流などを積極的に進めていらっしゃるお二人にお話をうかがいました。

## 「地縁」を集めて、生き生きと地域づくりに貢献

この町に引っ越してきて約30年。地域のお付き合いはずっと妻任せでしたが、10年前に自治会長を引き受けたのをきっかけに、地域自治協議会のお手伝いをするようになりました。同協議会は、自治会をはじめ、小学校のPTAや老人クラブといったさまざまな地域団体が力を合わせ、高齢化の進むこの地域を活性化しようと6年前に発足したもので、畑サロンや夏祭りなどをみんなで発案し実行してきました。幅広い世代の友人が一気に増えて楽しいですね。楽しくないと、こういう活動は続けられないものです。地域の活動のほかにも、夏はクルーザーに乗って釣りに、冬はスキーにと飛び回っており、充実した毎日です。



畑のある交流サロン@kitamachiを開設している様子



後藤 隆史さん  
新千里北町地域自治協議会  
副会長・事務局長  
新千里北町2丁目住宅自治会  
会長

## みんなが笑顔で帰っていく、それが喜び

64歳で保育士の資格を取得し、70歳まで保育園に勤めるなかで、子育てに疲弊する若いお母さんや虐待を受けているらしい子どもたちを見てきました。そんなお母さんが心休められて、お年寄りも含めて幅広い世代の人が交流できる絵本館を作れたらいいなと考えていたところ、賛同者からの寄付もあり、2018年に自宅を開放して



「お母さんに抱かれての読み聞かせが大切」と石浜さん

「ゆめのき文庫」を始めました。毎週、お母さんと子どもたちは絵本を読み、お年寄りは体操をしに集ってきます。児童虐待防止をテーマとした講演会を開いた時には豊中市長も参加されました。お母さんたちの笑顔に囲まれて私自身が楽しんでいるからか、この頃は病気知らずです。



石浜 繁子さん  
ゆめのき文庫主宰