

# みんなで取り組もう！5つのポイント！

## ①「予防」のポイント

健康的で幸福感のある高齢者として過ごすために、何でも良いので自分に出来ることで社会とつながるようにしましょう。自分らしい生涯を送るための生きがいづくり、そして健康づくりは働き盛りの頃から準備しておくといいでしょ。

地域包括ケアシステムのイメージとして大切なことは、誰かだけが頑張るのではなくて、地域の皆さんが自分の出来ることで協力して地域を支える互助の精神です。知識と経験の豊富な高齢者が生き生きと過ごしている社会は、高齢者だけでなく社会全体の幸福度が高い社会です。

そのような社会になることを目指して、皆さんで力を合わせて、楽しく頑張っていきましょう。

日本の高齢者は幸福度が低いと言われます。平均寿命と健康寿命の差（男性9年、女性13年）が大きい事にひとつ大きな理由があると私は考えています。この差に当たる期間は医療や介護が必要な状態です。ひとつが虚弱になっていく引き金は「社会とのつながり」の低下が原因です。「生活範囲」を狭め、「こころ」の活気がなくなり、さらに、「お口」の状態及び機能が悪くなり、「栄養」状態が悪くなり、「からだ」の状態が悪くなる。高齢者が虚弱になるということに対する一般的なイメージは身体機能の低下ですが、本当の虚弱の始まりは社会とのつながりの低下なのです。



貝原良太先生  
武雄市健康づくり推進協議会会長

社会とのつながりを持ち続け「生きがいづくり」と「健康づくり」を

市・地域・各種団体など、色々な場所で様々な「予防の場」があります。



### 健康ポイント

「健康で長生き」を目指して、毎日楽しく健康づくりを始めましょう！



### 介護予防教室

市の事業として、「脳の健康教室」や「いきいき百歳体操」など様々な教室を行っています。



### 地域での取り組み

取り組みのひとつとして、永島区では「ながしま元気隊」という地域での介護予防教室を実施されています。



### 社協ふれあいいいききサロン

地区の公民館や集会所などを利用し、市内110カ所にて実施。交流の場として人気です。



### 老人クラブの活動

グラウンドゴルフやサロン、世代間交流など、様々な活動が行われています。

興味のある方は、健康課たっしゅか係（☎0954-23-9135）までご連絡ください。皆さんのご参加、お待ちしております！もちろん、地域で取り組みたいという方もお気軽にご相談ください。

## 地域包括ケアシステムって？

地域包括ケアシステムとは、「いくつになっても住み慣れた地域で安心して、自分らしい暮らしを続けることができるようにする体制づくり」です。

住み慣れた武雄市で、自分らしくいきいきと安心して暮らし続けられる地域をつくる事が必要です。



5つの要素が相互に連携し、身近な地域で、市民みんなで支え合っていくことが大切です。

地域の方の生活を支える担い手として、できることから始めてみましょう！

健康ポイント事業や市の介護予防教室を活用して、健康づくりや仲間づくりに取り組みましょう！

### 予防

- 介護予防教室や健診
- 健康ポイント
- 各種団体によるサロン活動
- 老人クラブ活動
- 地域での取り組み



希望や経済状況に応じた住まいを選択しましょう！

### 住まい

- 自宅に住み続ける
- 有料法人ホームなどへの住み替え



介護を受けるその前にどのようなサービスがあるのか確認してみましょう！

### 介護

- 通所介護や訪問介護などの在宅での介護サービス
- 特別養護老人ホーム、介護老人保健施設などの施設サービス



病院に通えなくなった時の事を考えてみましょう！

### 医療

- かかりつけ医による訪問診療や往診
- 必要に応じ、専門的な医療機関と連携
- 看護師などによる訪問看護
- 歯科医師や薬剤師との連携



在宅医療と介護の連携推進