



人生80年、90年時代。 いつまでも はつらつと若々しく！

5月に入って暖かな日が多くなり、爽やかな新緑が、すがすがしく感じられる季節となりました。いきいきと自分らしく過ごすために、何か新しいことを始めてみませんか。

古河市の最近のデータ

平成29年1月1日現在、古河市の総人口は14万4,406人。そのうち3万7,523人は65歳以上です。総人口に占める65歳以上の割合(高齢化率)は25.98%で、約4人に1人が65歳以上となっています。

また、介護保険認定者は平成28年12月末現在で5,242人、認定率は13.97%となっています。

茨城県・国との比較

平成28年12月末現在、茨城県における65歳以上の介護保険認定者の割合は14.98%、全国平均は18.02%です。茨城県は、全国で3番目の低さとなっています。

60歳代、70歳代が分岐点

上記の数値からも分かるように、65歳を過ぎても80%以上の人は自立した生活を送っています。「年だからしょうがない」と諦めてしまうのではなく、多少の病気を抱えていても、積極的に体を動かして健康的に過ごすことができれば、80歳代以降も

体力や気力は衰えにくくなります。

健康で自分らしく 過ごすために

はつらつと過ごすために、できる限り自分でできることは自分で行いましょう。日々の暮らしに役割や目標、日課を持つことが必要です。

ちょっとしたことで十分です。思い立ったら今から始めてみましょう。

介護予防に大切なこと

市では、いつまでも自分らしく過ごしていただくために「運動・栄養・お口の健康・社会参加」をテーマに、介護予防教室や、出前講座を行っています。皆さんも、日々の生活の中で楽しみながら取り組めることを始めてみましょう。

●興味のある講座に申し込む
思い切って新しいことに挑戦すると、脳が刺激され活性

化されます。新しい仲間が増えたり、新しい経験が待っているかもしれません。

●今より10分多く歩く
短時間でも毎日続けていけば、運動の効果があります。意識して少し早めに歩くと、筋肉がついて、転倒が少なくなる可能性が増えます。

●地域での活動を始める
子どもたちの登下校の見守りや交通パトロールなど、自分のできる範囲で地域での活動に参加してみましょう。コミュニケーションを増やすことにもつながります。

●旅行を計画してみる
ツアーで旅行に参加することも多いと思いますが、あえて自分たちで目的地までの日程や移動手段、観光先などを調べて予定を組んでみましょう。下調べを頑張った分、旅行がさらに充実します。

高齢福祉課

脳トレにチャレンジ！

- 部首を組み合わせると、漢字1文字ができます。
- 【例】 白 + 一 → 百
- ① 竹 + 夭 →
- ② 田 + 心 →
- ③ 未 + 口 →
- ④ 女 + ム + 口 →
- ⑤ 又 + 土 + 糸 →

※答えは19ページ(下)にあります。