



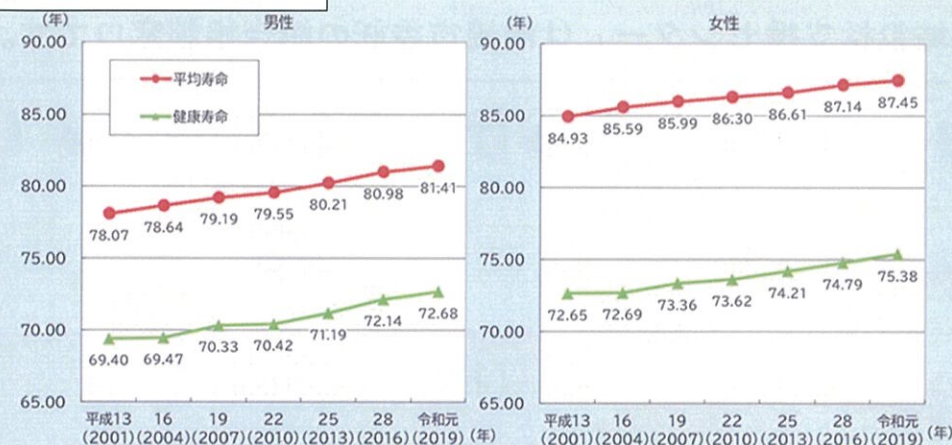
## ～元気の秘訣「介護予防」

全5回～

### 第1回「介護予防って？」

今年度、本紙では1年を通じ、「介護予防」をテーマに連載していきます。介護予防とは、『介護が必要な状態になることをできる限り予防し、自立した自分らしい生活を送ることができるようにする』取り組みです。

#### 平均寿命と健康寿命の推移



資料：平均寿命：平成13・16・19・25・28年・令和元は、厚生労働省「簡易生命表」、平成22年は「完全生命表」  
健康寿命：厚生労働省「第16回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料」

この表は、平均寿命と健康寿命の推移を示したものです。令和元年の調査では、男性の平均寿命は81.41歳に対し、健康寿命は72.68歳（差は8.73歳）。

女性の平均寿命は、87.45歳に対し、健康寿命は75.38歳（差は12.07歳）です。この差をできるだけ縮めたいですね。そのために出来る事を「介護予防」と言います。



## 地域にはこんな通いの場があります



R6.1.24 縁 joy さーくる@福岡学区市民ホーム

この写真は、当包括主催の縁 joy さーくるです。「最期まで安心に～住まいとお金～」というテーマで、施設や要介護になった場合にかかる費用、お金の管理方法を学びました。

地域には、この他に重りを使った週1回の「ごまんぞく体操」や、月1回の「いきいきクラブ」、親善クラブ（老人クラブ）の各種活動などがあります。今年度も、沢山ご紹介して参ります。興味のある方、是非、ご参加ください。

令和5年度の内閣府による高齢社会白書では、「若いときから健康に心がけ始めた」と回答した人は、健康状態が「良い」と回答した割合が高くなっています。また社会活動に参加した人は、健康状態が良く、健康状態と生きがいは非常に強い相関関係もあることも報告されています。

今年度も当包括では、地域での通いの場のご紹介や、健康づくり、生きがいを持てるような情報提供を行っていきます。



R6.2.16 縁 joy さーくる@岡崎学区市民ホーム

## おしらせ

### ○福岡学区 いきいきクラブ

4月2日（火）開校式  
5月7日（火）笑いヨガ

### ○岡崎学区 いきいきクラブ

4月17日（水）開講式・体力測定  
5月15日（水）笑いヨガ

※予定が変更する場合があります。活動状況は適宜ご確認下さい。



## なぞなぞ脳トレ答え

- ① 開花宣言（かいかせんげん）
- ② 入学式（にゅうがくしき）
- ③ ③ 与謝蕪村

### つぶやき

なのはな苑 苑長兼なのはな苑地域包括支援センター長です。当苑は、社会福祉法人明翠会として、特別養護老人ホーム、ケアハウス、通所サービス、小規模多機能型サービス、訪問介護事業、居宅介護支援事業、認知症グループホームを運営する他、地域包括支援センターの2拠点をお岡崎市から委託しています。高齢者に関する相談はもちろん、高齢者の支援を仕事にしたい方、ボランティア希望の方のご相談もお待ちしています！（センター長）