

超高齢社会に入っています

2025年にすべての団塊の世代が後期高齢者(75歳)になり、国民の4人に1人が後期高齢者という世界でも類を見ない超高齢社会を迎えています。日本では少子化も進み、多くの高齢者を数少ない現役世代が支えていく事になり、肉体的にも経済的にも大きな負担がのしかかります。

そして介護サービスを利用する人が増えることで、介護保険のひっ迫や介護職、医療従事者などの担い手の減少などが予想されています。

そこで、今こうした状況を打開する為、できる限り高齢者の方が健康で自立した生活を送り、支える側の生活支援の担い手になっていくことが期待されています。



フレイルって何?

フレイルとは、生活するのには不自由はないものの、心身が弱っていて介護が必要になる危険性が高い状態のことを指します。しかしフレイルは、早い時期に生活習慣を改善することで健康な状態に引き返す事が可能です。人生100年時代、介護予防しながら元気に自立した生活を目指していきましょう!!

地域の活動情報

波崎4中協議体「いきいきランド」主催 ラジオ体操



コロナウイルスの影響で外に出る事も少なくなり、地域交流の機会も減少しました。そこで、閉じこもり防止や運動不足の解消になればと地域の方が公園でのラジオ体操を企画し、感染予防対策を実施しながら月2回の活動をしています。どなたでも参加出来ますので、是非ご参加下さい。

お知らせ

土合1号公園 朝7時~

<10月の予定>

10日・24日

毎月第2、4日曜日(雨天中止)

<11月の予定>

14日・28日

ラジオ体操第1、2・タオル体操

生活支援コーディネーター通信は、神栖市内の地域資源(地域のお宝)を探しています。地域での活動や、取り組みなど、掲載して欲しい活動があればお問い合わせ下さい。よろしくお願ひします。

神栖市役所長寿介護課

☎0299-91-1701

中村・花塚