

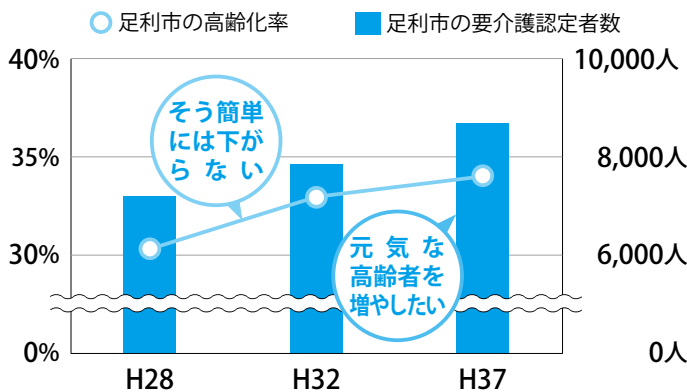


— 特集 介護予防 —

# いつまでも 自分らしく 生き活きと

元気高齢課・☎202246

足利市の高齢化率と要介護認定者数



日本の高齢化は世界に類のない速さで進んでいます。本市の高齢化率(65歳以上の方の割合)は、平成28年10月時点で30・3%で、国の27・3%を上回り、今後、団塊の世代が75歳に達する平成37年には34・0%と、約3人に1人が高齢者に達するものと見込んでいます。

進む少子高齢化。  
でも元気な高齢者が増えれば――

また、要介護認定者の数は、介護保険制度の開始以降増加の一途をたどり、平成28年現在で7183人、平成37年には8662人で、高齢者の約5人に1人が介護サービスを必要とすることになると見込んでいます。このような中、全国的に見ても少子高齢化に歯止めをかける

ことは難しい状況にあります。しかしその分、元気な高齢者が増えればどうでしょうか。多くの高齢者が介護を必要とせず、住み慣れた地域で幸せに暮らし、生き活きと活躍できたら、それはまちの活力につながります。そのため、昨年度から『介護予防・日常生活支援総合事業』がスタートしました。65歳以上の方を対象に、さまざまな事業があります。住み慣れたまちでいつまでも生き活きとした暮らしを続けるため、元気なうちから介護予防に取り組んでみませんか。



# 元気なうちから、生き活きと。ご近所で、ともに支えあおう。

いっしょにさんさん  
いっしょにさんさん

## ■地域元気アップ教室

「最近うちに架空請求の荷が  
きが届きました。皆さんも注意  
しましょうね」そんな呼びかけ  
から始まった中川町の元気アッ  
プ教室。市の養成講座を受講  
した地元6人の元気アップサ  
ポーターが企画運営する高齢者  
向け運動教室です。

毎週月曜日、自治会館に集ま  
り、約1時間ストレッチ運動や  
筋力トレーニングなどを行いま  
す。参加者は約30人。運動のほか  
にも、歌や落語、お茶会なども開  
き、交流の場としても人気です。  
市では、こうした高齢者の介  
護予防につながる運動教室に助  
成を行い、高齢者が通いやすく、  
最も身近な町内単位での活動を  
支援しています。

現在48の町内で教室を行って  
います。新たに「うちの町内で  
もやってみたい」という自治会  
がありましたら、ぜひ元気高齢  
課までご連絡ください。



●タオル体操



●脳トレーニング



●ストレッチ運動



●筋力トレーニング



●いす体操



●手作り料理のサロン

## Interview

### 支援する側もされる側も元気に 中川町元気アップサポーターの皆さん



市の助成事業をきっかけに、6人で協力して始  
めました。最初は回覧板で参加者を募集しましたが、  
口コミでどんどん増えてきました。参加者から「楽  
しい」と言ってもらえることが何よりの喜びです。  
私たちもいつかは支えられる側に。もっと若い人  
たちにサポーターになって欲しいと思っています。

### ここで充電しています

参加者 柳澤慶子さん(写真中央・中川町・75歳)



民生委員さんに誘わ  
れて、発足当時から参  
加しています。ここで  
運動をすると体が軽  
くなった感じがします。  
毎週月曜日にここで1  
週間分の充電をする感  
じです。同じ町内で、顔見知りの方ばかりなので、  
団らんの機会としても楽しんでます。私の家は  
自治会館の近くですから、ずっと続けていきたい  
と思っています。

Pick Up! お知らせ

税

福祉

募集

子育て

健康

働く

講座教室

イベント

施設

相談