

新郷村地域包括支援センターだより 第28号

平成30年3月13日発行
新郷村大字戸来
字金ヶ沢坂ノ下17-1
新郷村地域包括支援センター
(電話61-7560)



今回のお知らせ内容

〇これからもイキイキと過ごすために

～これからもイキイキと過ごすために～

日本は世界一の超高齢化社会（65歳以上の人口が21%以上になること）を迎えています。新郷村も例外ではありません。

新郷村の2月現在の人口がこちらの通りです。

	人口	うち65歳以上
男	1,267人	507人
女	1,312人	657人
合計	2,579人	1,164人

高齢化率
45.1%

新郷村では人口の4割以上が65歳以上の高齢者の方になっています。

高齢人口が増加すると、介護が必要な方の割合（要介護認定率）も高くなっていきます。

	人口	小計
事業対象者	12人	35人
要支援1	6人	
要支援2	17人	
要介護1	26人	65歳以上の人口のうち認定を受けている人の割合 16.4%
要介護2	43人	
要介護3	30人	
要介護4	29人	
要介護5	29人	
合計	192人	157人

このままの状態が進むと、介護保険サービスだけでは支えきれなくなるうえ、現在の保険料のままでは足りなくなってしまう！！



本当に支援が必要な人が、必要な介護サービスを利用することと、元気な人が介護の必要なく生活できる「健康寿命」を延ばすことでできます。



『ピンピンコロリ』
のポイントは介護予防！



新郷村でもさまざまな介護予防教室が開催されています！！

積極的に利用して体力を保って行きましょう。

筋トレフォローアップ教室

平成30年度 筋トレフォローアップ教室のご案内

介護予防事業などを卒業された方や、筋力維持や向上のために運動したいと思われている方へ「筋トレフォローアップ教室」を開催します。

対象者：次の①～③のいずれかに該当する方

- ①これまでに開催された、介護予防事業（通所型C、訪問型C）などを修了した方
- ②一般希望者で、基本チェックリストを提出し、運動機能の項目で1～2項目該当された方
- ③一般希望者で、運動機能に問題のない方

希望者が多数の場合は、調整させていただく場合があります。

内 容：バーデパークふくちで水中歩行運動（1時間程度）

費 用：入場料と傷害保険料50円

内容を詳しく知りたい方は地域包括支援センターへお問い合わせください。

お元気くらぶ

11月から開催している『お元気くらぶ』の様子を紹介します。



通所型サービスC（口腔ケア、栄養改善、運動機能向上、はればれ）

右の写真は、昨年11月から今年2月まで開催されていた、通所型サービスCの教室の様子です。この教室は、基本チェックリストで「運動」「栄養」「口腔」また「閉じこもり」「認知」「うつ」の各項目で、機能が低下してきていると判断された方へ向けた教室です。



参加をお誘いする手紙が届いたら、ぜひあなたも参加してみましょう。

～介護予防は地域ぐるみで～

- ①自分でできる予防法に積極的に取り組みましょう。
- ②今の自分の能力を生かして高齢者同士も互いに助け合いましょう。
- ③「支援する」「支援される」が当たり前の関係を日頃から築きましょう。
- ④だれでもいつかは支援される側になることを忘れずに！！

