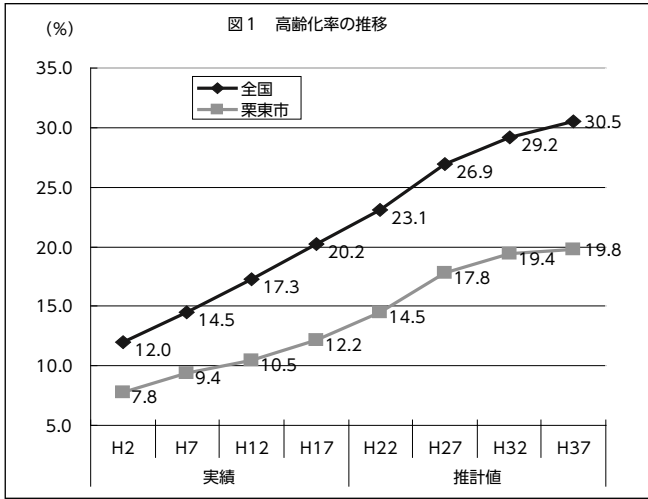


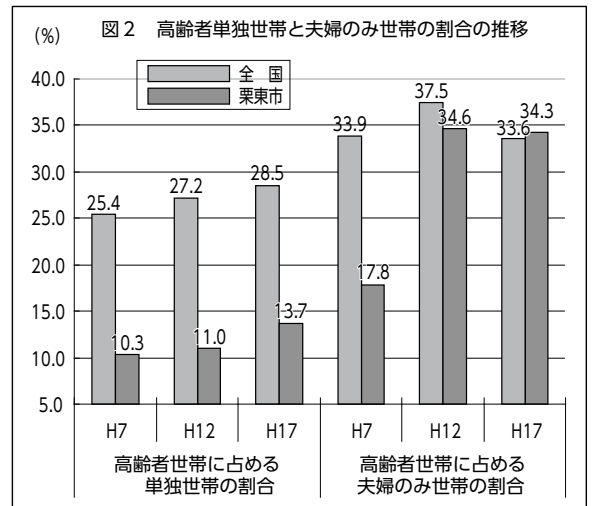
# 10年後の栗東市は、高齢者単独世帯が著しく増える?!

10年後の栗東市の高齢化率は、全国と比べると低い(図1)。現在栗東市の人口は、約65,000人。高齢者は9,500人で高齢化率14.6%(2011.3月末現在)。10年後には、人口約70,000人(推計値)となり、高齢者数が14,000人弱で、現在の約1.5倍となる。高齢化率は全国と比べて低いものの、高齢者数は確実に増える。

過去の国勢調査の結果から、高齢者世帯に占める夫婦のみ世帯の割合が平成12年から著しく増加し、17年には全国並となっている(図2)。今後、高齢者単独世帯が増えることを示唆している。



資料：H2～17年は国勢調査、H22年以降は国立人口問題研究所「日本の市区町村将来人口」



資料：各年国勢調査

## 認知症とともに生きる覚悟が必要?!

全国で認知症の方は、現在200万人、2025年には、320万人が認知症との見解を厚生労働省が出している。

認知症は、誰もがなる可能性があるもの。ならないために自分でできることをする、例えば脳卒中にならないよう生活習慣病を予防するなどはもちろん大切。それに加えて認知症になった時の備えもしておくことが高齢社会で安心して生き抜く鍵。

認知症の方の生活において介護保険を上手に利用することも1つだが、それだけでは足りない。住み慣れたところでないみの人と手を携え支え合うことが本人や家族の何よりの安心となる。

## 震災に学ぶ! 私たちもできる! 地域で見守り、支え合い! 「いきいき百歳体操」を活用してみませんか?

東北関東大震災で多くの方が被災され、たくさんの方が亡くされました。心よりご冥福をお祈りいたします。

避難生活を余儀なくされているたくさんの方々がおられます。みなで声を掛け合い、助け合って生活されている姿や、被災された方々の役に立ちたいと行動をしている人々の姿に、日本人としてすばらしい! と思わずにはいられません。

そのようなことができる私たちですから、日頃から地域で支え合うことを意識することで、認知症になっても安心して生活できる地域にできるはず。

地域で高齢者単独世帯の見守りや地域で支え合うことができるための1つの方法として「いきいき百歳体操」をお勧めします。週1回集まることで「あの人がお休みだけど、どうされているのかな?」と自然と見守り支え合える地域になります。自分のこれからの備えのために取り組んでみませんか?

市で「いきいき百歳体操」の周知DVDを作成しました。週に1回、地域の人があつまって体操をされ得られた効果や実践者の声や姿がつまっています。ご覧いただいた方からは実践者の変化に「すごい」と大反響。取り組みもうと思われる団体は長寿福祉課地域支援係まで。



**健康づくり・介護予防実践コーナー**

**「いきいき百歳体操交流会:2月25日開催」**

**参加者さんの声…**

- ・運動は簡単なことだけど、家で一人だとなかなかできない。やっぱりここに来ないとね。
- ・欠席している人がいると「どうしてるのかな？」と心配。以前より地域のつながりが強くなった。
- ・2ヶ月続けたら筋力がついた感じがした。体重が減った。運動の後の茶話会が楽しみ。
- ・交通手段がなくても、近くなら参加できそう。



**＝「お気軽！健康あつぷセミナー」のご案内＝**

いつまでも若々しく輝きたいというあなたへ…  
ちょっとやってみよう

地域のコミュニティセンターで、3回シリーズのセミナーを開催します。ラクラク簡単な健康づくりのコツを、それぞれ専門のスタッフ(健康運動指導士・管理栄養士・歯科衛生士)が伝授致します。

**【日時・場所】** コミュニティセンター葉山

13:30～ 15:00	第1回	第2回	第3回
	5月16日(月)	5月23日(月)	5月30日(月)

**【内容・スタッフ】**

- 第1回:運動の巻☆「筋力つけて動きスムーズ」
- 第2回:食事の巻☆「見直そう!栄養バランス」
- 第3回:お口の巻☆「これであなたもべっぴん・男前」

**【参加費】** 無料

※定員(40人)になり次第、受け付けを締め切らせていただきます。

「お気軽！健康あつぷセミナー」と「からだ軽やか教室」は、金勝・大宝東で順次開催予定です。

**栗東市内の民間スポーツジムのご案内**

- ラック栗東** 栗東市安養寺七丁目2-9(TEL:554-3800)  
このチラシを持って入会されると入会金無料と最初の2か月分の月会費の一部が割引になります。詳しくは直接お店にお問い合わせください。
- ゴールドジム栗東滋賀** 栗東市纒二丁目4-5(TEL:554-2255)  
このチラシを持参されますと1回体験無料と入会金無料(6月末まで)になります。詳しくは直接お店にお問い合わせください。

次回「長寿いきいきニュース」は、広報りっとう7月号。

**☆健康づくり・介護予防知っとく情報**

**＝「からだ軽やか教室」のご案内＝**

**☆あなたの運動機能をチェック☆**

・階段を手すりや壁をつたわずに昇ることができない
・椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がることができない
・15分位続けて歩くことができない
・この1年間に転んだことがある
・転倒に対する不安が大きい

上の質問に3つ以上あてはまる方は是非ご参加ください。筋力がついて動きスムーズ、自分に自信もついて若返ります!

**【日時・場所】** コミュニティセンター葉山

〈1グループ〉 月曜日 9:30～11:30	6月6日～9月5日 祝祭日を除く全12回
〈2グループ〉 木曜日 13:30～15:30	6月9日～8月25日 祝祭日を除く全12回

※5月30日(月)午前に事前説明会があります。

**【対象】** 65才以上

**【内容】** 「いきいき百歳体操」

**【参加費】** 200円(送迎が必要な方は相談に応じます)

※定員(30人)になり次第、受け付けを締め切らせていただきます。ご希望であれば、1、2グループとも(全24回)参加も可能です。

※平成22年度までの「パワーリハビリ教室」に参加された方は、お申込み頂けませんので、ご了承ください。

**＝「機器開放講習会」のお知らせ＝**

**トレーニングマシンを使った筋力運動**

講習会に参加されると、機器を安全、効果的に使用できる方に「機器開放事業利用者証」が発行されます。講習会後も費用負担はありますが、続いて週2回程度、月～金曜日の9時30分～12時に機器を使用できるようになります。

**【日時】** 平成23年5月12日(木)から毎木曜日4回  
13時30分から16時00分

**【対象】** 65歳以上

**【参加費用】** 4回800円

**【場所】** 栗東市総合福祉保健センター  
(なごやかセンター)

**【申し込み】** (株) グローイングアップ

**【電話】** 594-2120

注意: 心臓病など治療中の病気がある人は、主治医の意見書をいただく場合や参加を見合わせていただく場合があります。主治医が参加可能と判断した人は、講習会后、午後(月・金曜日)の指導者がいるトレーニングを受けて頂くことができます。



**お問い合わせ・お申込みは**

栗東市長寿福祉課(地域包括支援センター)  
地域支援係 電話:551-0198  
FAX:551-0548