

元気なお年寄り＝はつらつシニアを目指して、活動してみよう！

●長寿いきいき広場 うんどう教室

スポーツ・健康の森公園内にある長寿いきいき広場では、年老いても、体を動きやすくするための『からだを整備する運動』を行っています。

とき 毎月第4火曜日 14:00～15:00

ところ 長寿いきいき広場

(雨天時：サン・アビリティーズ滑川)



●介護予防まんてんクラブ

毎回、異なったテーマに沿ったお話や実技を交え、楽しみながら介護予防生活について学びを深められます。(詳細は11pへ)

●地域で学ぼう いきいき市政講座

地域の集まりなどで一緒に学んでみませんか？ぜひご活用ください！

内容 介護予防でいきいき生活
認知症とその予防
認知症サポーター養成講座
地域の絆～見守りネットワーク～
ご存じですか？成年後見制度 など

認知症になっても安心して暮らせる地域づくりに みんなで取り組もう！

●認知症介護者のいこいの場 オレンジサロン

座談会や日頃の疲れを癒すためのリフレッシュ方法、介護のワンポイントなどを学ぶことができます。介護をしていない方も一緒に集い、地域のサポーターの一員になりましょう。

とき 9月8日(日)・11月10日(日)

平成26年1月12日(日)・3月9日(日)の10:00～12:00

ところ 生活支援ハウスほたるの里(滑川市下梅沢424番地)

申込み先 生活支援ハウスほたるの里(☎476-2166)

または地域包括支援センターへ



●もしもの時の“徘徊 SOS ネットワーク”

高齢者が行方不明になったとき、地域包括支援センターと滑川警察署が連絡を受け、「認知症にやさしい地域づくり協力団体」の捜索協力を得て高齢者を捜索し、保護します。

※事前に、徘徊のおそれや心配のある高齢者の方の情報を、地域包括支援センターに登録していただきます。

ご存知ですか？地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんがいつまでも自分らしく、地域で安心して暮らしていけるように、さまざまな支援を行う機関です。「(困りごとなど)どこに相談したらいいかわからない…」場合は、高齢者の皆さんの総合相談窓口である、地域包括支援センターへご相談ください。

- 例えば
- ・介護のこと
 - ・認知症のこと
 - ・福祉用具のこと
 - ・金銭管理のこと
 - ・介護予防のこと
 - ・認知症予防のこと
 - ・将来の不安 など

また、地域包括支援センターは『高齢者虐待の通報・相談窓口』です。少しでも気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

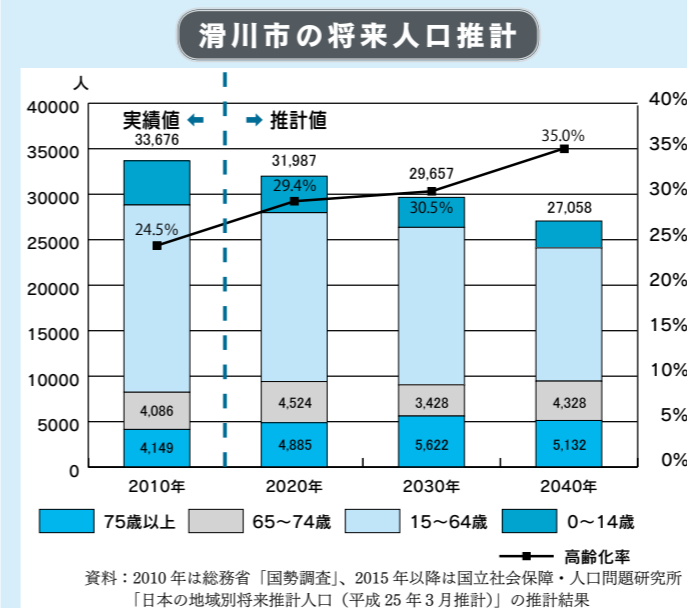
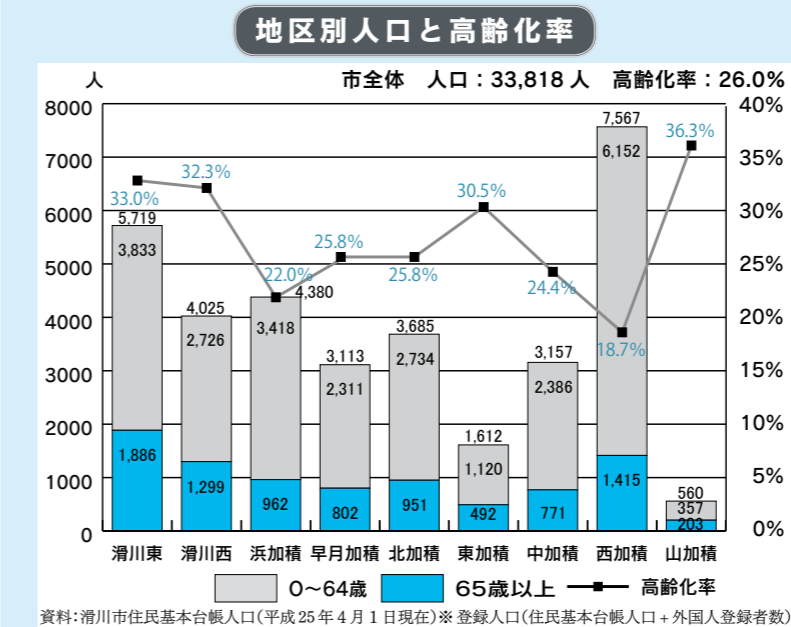
問合せ先
地域包括支援センター
(☎476-9400)



超高齢社会を安心して暮らすために ～自らできること、地域でできること～

厚生労働省が公表した「平成22年市区町村別生命表」で、滑川市の平均寿命は男性79.5歳(全国：79.94歳)、女性86.8歳(全国：86.41歳)であることがわかりました。

“長寿社会”“超高齢社会”を迎えた滑川市の現状を知り、『いくつになっても、住み慣れた地域で暮らすためにできそうなこと』を見つけてみましょう。



2020年には、65歳以上の高齢者が9400人を超える

滑川市の人口は33,818人(平成25年4月1日現在)。うち65歳以上の高齢者人口は、過去最高の8,781人で、総人口に占める割合(高齢化率)も26.0%となっています。地区別に見ると、山加積、滑川東、滑川西、東加積地区

で高齢化率が30%を超え、高齢化率が低い地区でも人数で表すと約10,000～14,000人の高齢者が生活しています。また、将来人口推計によると、総人口は長期にわたり減少。2030年には人口3万人を割ると推計されています。その一方で、2020年には、65歳以上の高齢者人口が9,400人を超え、75歳以上の高齢者人口においては、2

020年からの10年間で急激に増加すると見込まれています。

ひとり暮らしの高齢者が急増

平成22年国勢調査における滑川市の総世帯数は11,298世帯で、このうち高齢親族(65歳以上の高齢者)がいる世帯は5,383世帯(47.6%)です。

また、ひとり暮らし高齢者数は8,577人で、昭和50年と比較して8倍以上になってお

り、男女別の比率をみると、圧倒的に女性が多くなっています。

支援を必要とする認知症高齢者が増加

滑川市の要介護認定者は、14,666人(平成24年9月末)で、年々増加傾向にあります。また、要介護認定者のうち認知症高齢者の日常生活自立度がIIa(*)以上の方は9,955人と認定者の67.9%を占めており、こちらも年々増加傾向にあります。

*認知症高齢者の日常生活自立度IIa

家庭外で日常生活に支障を来すような症状・行動や意思疎通の困難さが多少見受けられても、誰かが注意してれば自立できる状態。(たばこ・道に迷う、買い物や事務、金銭管理などそれまでできたことにミスが目立つなど)

いくつになっても、住み慣れた地域で暮らすためには何ができるかな。次のページをみてみよう！

