

効果的に介護予防！～一緒に介護予防教室に参加しよう～

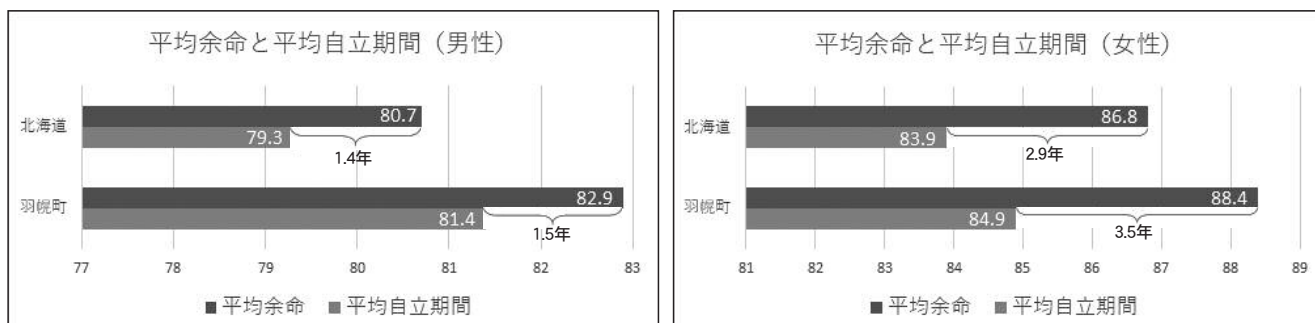
文＝佐々木 あゆみ（保健師）

羽幌町の介護状況

羽幌町の平均余命は男性で82.9歳、女性で88.4歳となっており、いずれも北海道や全国の平均値を上回っています。平均余命と一緒に確認したいのが「平均余命－平均自立期間（要介護2以上になるまでの期間）」、つまり“日常生活において介護が必要な期間”です。羽幌町では男性では1.5年間、女性では3.5年間で、いずれも北海道の値と比較して長いことがわかります。このことから、羽幌町は長生きする分、介護が必要な期間も長くなっているということが考えられます。

（下のグラフ参照）

羽幌町の65歳以上の高齢化率は令和7年1月末時点で44.4%となっており、そのうち高齢者の一人暮らし世帯は36.7%、高齢夫婦のみ世帯は41.9%となっています。介護が必要になった時に、世帯の中に介護を担う人がいない、あるいは介護を担う人も高齢という状況になる場合が多いです。一人ひとりができるだけ要介護状態になるのを予防することが大切になります。



（出典：北海道国保連合会KDBシステム健康スコアリング（介護）R5年度データ）

要介護状態を防ぐには？

様々な研究から、通いの場（介護予防などを目的とした活動を行う場）に参加することで、健康意識が高まることや認知症の発症リスクが低下すること、趣味・スポーツ・ボランティアなどの社会参加の機会が多いほど、介護が必要になるリスクやうつ病発症のリスクが低下することなどが考えられています。

（出典：厚生労働省「通いの場の課題解決に向けたマニュアル」）

羽幌町では介護予防教室として週1回「まるごと元気アップ教室」を実施しており、令和7年度も左のページのとおり実施する予定です。

毎回、認知症予防のためのレクリエーションや身体の機能低下防止の運動を行っています。

みなさんもぜひ介護予防や楽しみの一つとして「まるごと元気アップ教室」へ参加してみませんか？

➡ 申込み・お問合せ すこやか健康センター内 地域包括支援センター ☎ 62-6021