

皆

さんは2025年問題をご存じですか。2025年（平成37年）には団塊の世代が75歳以上を超え、国民の3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上になるといわれています。

高齢者の人口が増加すると、介護や医療、福祉のサービス量が増加し、かかる費用も増大していきます。磐田市では介護保険にかかる費用が毎年100億円以上かかっています。

一方で社会を支える20〜64歳の世代は人数が減っていくため、国民一人一人にかかる負担も増加していきます。

介護の現場では介護を担う人材が不足し、介護サービスを行うための費用は増大していきます。このままでは、今行われているような介護の現場を維持していくことが困難になります。

これまで経験したことのないこの問題に対して、わたしたちは何をすべきなのか対応が迫られています。

直面する超高齢社会に どう対応すればいいのか

拡大し続けていく少子高齢化の中で、増加する介護を必要とする人を支えていくためには、次のことが必要になります。

特集

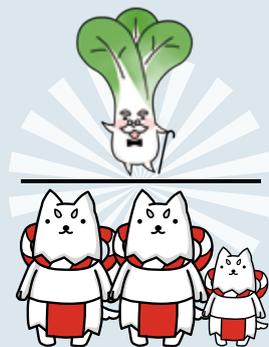
いつまでも健康に



2025年問題 磐田はどうなる!?

少子高齢化の波は、磐田市にも押し寄せています。高齢者1人に対する65歳未満の割合は、平成17年は約4.5人だったのに対して、平成37年には約2.3人と推計され、社会を支える世代の割合が減っていきます。

	平成17年	平成29年	平成37年
65歳以上	31,803人	45,617人	47,533人
高齢化率	18.2%	26.7%	30.2%
高齢者1人に対する65歳未満	4.50人	2.74人	2.32人

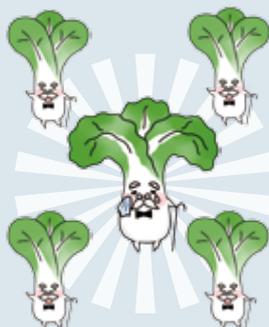


高齢者
1人に対し
65歳未満
2.32人

支える人が
足りない!

少子高齢化で高齢者が増加し、高齢者を支える人も減少していけば、一人一人の負担も増加することが予想されます。平成37年には磐田市の介護認定者は現在の約1.3倍となり、介護保険料も高くなるが見込まれます。

	平成17年	平成29年	平成37年
介護認定者	3,892人	6,883人	9,212人
介護保険料 平均月額	2,900円 (磐田市)	5,100円 (磐田市)	8,200円 (国試算)



高齢者の
約5人に
1人は
介護認定者
介護認定者
も増える!

※平成37年の磐田市推計データは、磐田市第7次高齢者保健福祉計画を参考にしています

○自身が介護を必要としないように予防すること
歳を重ねれば、今までできていたことができなくなるということが誰にも起こります。しかし、日々の生活で予防を心掛けることで、一人一人が健康を維持し、介護を受ける期間を短くすることができそうです。

○地域で互いに支え合う仕組みをつくること
医療、介護などの各サービスの連携を強めることや、行政サービスだけでなく、地域、ボランティアなど社会全体でお互いを支え合うことが必要になります。

まずは自分を知るところから始めよう

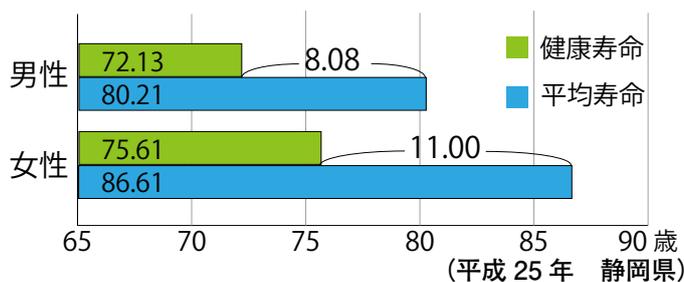
社会の仕組みを整えるためには時間がかかります。しかし、自分が介護を必要としないように予防することは、すぐにでも始められます。

健康状態を維持し自立した生活を送ることが出来る期間を「健康寿命」といいます。健康寿命を長くするためには、運動・食生活・社会参加の3つの要素があります。この3つの要素が生活の中で充実している人は、そうでない人に比べて長生きであることが分かっています。(参考：静岡県健康福祉部 ふじのくに型人生区分)

それでは、いつまでも健康でいるためには、何をしたら良いのでしょうか。健康状態は人によって異なります。もちろん弱っているところも違えば、治し方も違ってきます。まずは自分の健康状態を知ることから始めてみましょう。必要なことは、自分に合った介護予防策を見つめるために、日々の体の変化に目を向けることです。

介護予防の重要な要素に運動が挙げられます。運動は単に筋力を増加するだけでなく、自宅から外に出て行くための活力を増加することにもつながります。自分の健康状態を理解し、最適な運動を続けることで、心と体をいつまでも健康に保ちましょう。

健康寿命と平均寿命の差



平均寿命と健康寿命の差が介護を必要とする期間。健康寿命が延びることで、介護が必要な期間が短くなります。

地域の仲間と健康長寿



市内参加者拡大中!! いきいき百歳体操

運動は健康を維持していくために重要な一つの要素です。効果的な運動を継続して行うために、地域で実施されているのがいきいき百歳体操です。そんないきいき百歳体操を実践する人たちが市内で増えてきました。

☎健康増進課 ☎0538-37-2013 FAX0538-35-4586

高齢者が家に閉じこもらないような居場所をつくりたかった



城之崎いきいき百歳体操
としくに
野村 寿邦さん

火 曜日の朝、公会堂に人が集まっています。城之崎公会堂では、毎週火曜日にいきいき百歳体操が行われています。

「城之崎いきいき百歳体操」は平成28年9月から活動を始め、地区内外から毎週20人を超える参加者が活動しています。

地区の民生委員から他地区のいきいき百歳体操活動を紹介されたことをきっかけに、当時自治会長だった野村さんは城之崎地区で実践する団体を立ち上げました。

「『運動をする』ということよりも、『高齢者が家で閉じこもらないような居場所をつくりたくて』、地域の有志

何人かで始めました」と野村さんは話してくれました。

回数を重ねていくに連れて、地域の行事や老人クラブなどで周知したり、参加者の口コミで広がったり、参加する人もだんだんと増えていきました。雨の日も大勢の人が集まり、気が付くと男性も女性も関係なく住民の楽しみの場になっていきました。

「みんななどことなく顔が明るくなりました。住民同士の交流が増えて、他の地域行事も活発になった気がします。体操も続けていくとはつきりと効果が表れます。一人では運動が続かない人も、みんなでやることで続けられますよ」と話してくれました。

いきいき百歳体操

五つの魅力

- 一 **だれでも参加できる**
いきいき百歳体操開催の条件は、地域のだれでも参加できること
 - 二 **続けられる**
週1回の活動を習慣化させることで継続できる。一人じゃないことが続けられる秘訣
 - 三 **効果的な運動ができる**
効果が認められた体操なので、どんな人にも効果が期待できる
 - 四 **気軽に参加できる**
専用DVDを見ながら体操できるので、初めてでも安心
 - 五 **楽しい**
みんなと一緒にやることは、やっぱり楽しい
- 最新「かみかみ百歳体操」も大好評。地域で団体を立ち上げたい方は、健康増進課までご連絡ください。

3カ月間の集中訓練で足腰改善

見 付地区にお住まいの國分澄子こくぶすみこさん（86）は、4年ほど前に

体調を崩して以来、歩きづらくなったり、つまずきやすくなったりと日常生活に不便さを感じるようになっていました。國分さんが北部地域包括支援センターに相談すると、短期集中で運動能力を改善する「いきいきトレーニング」を勧められました。

「いきいきトレーニング」は3カ月間、自宅訪問と通所サービスを組み合わせ、日常生活に必要な筋力の向上などを受けるサービスで、今年4月から

始まった介護予防・生活支援サービス事業の一つです。

「最初は思うように体が動かないこともありました。通ううちにだんだんと動けるようになってきました。歩きも今ではずいぶんと楽になりました。」と國分さんは話してくれました。

通所サービスへの通いは週1回ですが、自宅でも教わったストレッチを行っています。「自分で身の回りのことはできるように、このトレーニングが終わった後も自宅で続けていきたいです」と話してくれました。



自立へのステップに！ いきいきトレーニング

生活機能の低下がみられる人が利用できる「介護予防・生活支援サービス」では、ケアマネジャーがその人に合ったケアプランを作成し、自立した生活を送るためのサービスを受けることができます。

☎介護保険室 ☎0538-37-4869 FAX 0538-37-6495

運 動による筋力の向上や生活能力の改善は、年齢に関係なく

効果があります。トレーニングの利用者も3カ月でしっかりと成果を残しています。

しかし、何より大事なのは、運動習慣を身に付けることです。自宅に戻ってからも続けていけるような運動を考えて、お伝えしていきます。自立した生活を送るために今の生活を見直して、いつまでも元気でいて欲しいですね。

運動習慣を日々の生活に取り入れましょう



えいせい加茂デイサービスセンター
作業療法士
鈴木 健太さん

いつまでも健康でいるために

老 化は誰にでもやってきます。しかし、いつまでも自分らしく過ごすためには、健康の維持は欠かせません。

テレビなどで健康のための情報がたくさん発信されたり、いろいろなサービスが充実したりしても自分で始めてみなければ健康にはつながりません。新しいことを始めることや続けることは難しいですが、まずはできることから始めてみましょう。自分だけではありません。一緒に頑張ることができると仲間を見つけ、活動することを勧めます。

介護予防を始めることに早過ぎるといふこともなければ、遅過ぎるといふこともありません。元気な間に介護予防を生活の一部に取り入れて習慣化することが、健康の維持にとって重要です。今一度自分の健康について見つめ直してみませんか。