



特集

楽しいから健康

介護予防のために通い始めた教室が楽しくて、参加されている皆さんは、その日が待ち遠しいといいます。どこの会場も笑顔が絶えません。住み慣れた地域で高齢者が元気に暮らすための取り組みが、今、進んでいます。

加速する高齢化の波

2011年の日本人の平均寿命は、男性が79・44歳、女性は85・90歳。日本は世界有数の長寿国です。医療技術の進歩などによって平均寿命が延びる一方で、病気で健康が損なわれ生活機能低下により健康寿命自体は短くなる傾向にあるといわれています。つまり世界トップレベルの長寿国でありながら、寝たきり者も多いという矛盾を抱えているのです。日本は、世界的にも例をみないスピードで高齢化が進んでおり、2015年には4人に1人が65歳以上となる本格的な高齢社会の到来が目前に迫っています。御前崎市でも、近い将来、総人口の減少と高齢人口（65歳以上）の増加に伴う高齢化率の上昇が予測されています。とりわけ、2025年ころには、いわゆる団塊の世代がおおむね75歳を迎え、介護ニーズの本格的な増大が予測されます。

求められる介護予防

介護保険制度の開始から12年

が経過し、全国的には、要支援レベルおよび要介護1レベルの要介護認定者は2倍以上にも増加しています。国民一人一人が介護予防に取り組み、またその活動を支援できるような地域の基盤づくりが早急に求められています。介護予防とは、要介護状態になることをできる限り防ぐこと、そして要介護状態であっても、状態がそれ以上に悪化しないようにすることです。体力が落ちたり、身の回りのことをするのに時間がかかるようになってくると、年のせいだと思いがちですが、体を動かさないとしているとさらに体力が落ちて生活機能が低下していくことがあります。身の回りのことは、できるだけ自分で行い、町内会や老人クラブなどの活動に積極的に参加し、活発な生活を送ることも大切です。高齢者に起こる体力の低下により、ちょっとしたことでつまづき転倒したり、ケガをきっかけに歩けなくなったり寝たきりになってしまうケースが少なくありません。御前崎市の要介護認定率は、平成22年度が13・4割であり、全国平均の17・2割を下回っています。