

＼ 今日から始める /

# 介 護 予 防

自立した自分らしい生活をするための介護予防の考え方や、町の取り組みを全6回でお届けします。



## 益城町は長寿の町！でも…

### 町の現状

現在、町内には33,974人が暮らしており、そのうち10,135人(29.8%)が65歳以上の高齢者です。さらに、そのうち5,278人が75歳以上の後期高齢者となっています。



令和5年7月末 町人口推移

### 健康寿命について考える

先日、益城町の女性の平均寿命が89.0歳で全国2位であることが報道されました。寿命が長いのは喜ぶべきことですが、もう一つ「健康寿命」について考える必要があります。

健康寿命は、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。町の平均寿命と健康寿命の差は、

女性約13年、男性約9.5年となっています。

これはつまり、「健康上の問題で日常生活が制限された状態で生活しなければならない期間」ということ。短い方が望ましいですが、町では県平均(女性12.2年、男性8.8年)よりも長くなっています。

できるだけ長く「元気で自分らしい生活」を続けるためには、どうすればいいのでしょうか。

## 元気で自分らしく生活をするためには介護予防

### 何歳になってもカラダは変わる

加齢に伴い生活の中で不自由なことが増えることを、「齢だから仕方ない」と思っていませんか。

しかし、町の健康づくり・介護予防アドバイザーの都竹茂樹先生は、「遅すぎることはありません。カラダは正直。適切な方法で運動を続ければ、何歳になってもカラダは変わります」と言っています。実際に、町で実施した運動教室でも、90歳代の参加

者の歩行状態の改善がみられました。

このように、適切な運動を行うことで、日常生活が制限される要介護状態になる時期を遅らせたり、身体機能の低下によりできなくなっていたことが、またできるようになる場合があります。

### 効果的な運動は？

自宅で簡単に取り組める運動としておすすめなのが、都竹

教授考案のましきエクササイズ。重い器具などを使わず自分の体重を負荷にした筋トレで、関節に優しく、変形性膝関節症の人でもできる運動です。

できるだけ長い間、元気で自分らしい生活をするために、普段の生活、食事や運動などについてもう一度、考えてみませんか。

町公式YouTubeでましきエクササイズ動画公開中▶



この記事に関する問い合わせ 健康保険課 保健事業係 ☎ 286 - 3113