



健康ワンポイントアドバイス

健康寿命を延ばすカギは「介護予防」

旭市の平均寿命は、男性80.9歳、女性86.7歳(令和6年国保データベース)と延び続けています。住み慣れた地域で元気に暮らし続けるためには「健康寿命を延ばす＝介護状態にならないこと」が重要です。

自分でやる力を保つ

年齢を重ねると心身が弱くなり、つい周りの人に頼ってしまいがちです。しかし、頼り過ぎると自分でできていることまで徐々にできなくなり、介護が必要になる恐れがあります。「もう一度、自分でできるようになる」という気持ちが大切です。

介護予防に取り組もう

市では、地域の高齢者が生き生きと暮らせるよう、通いの場での運動など、さまざまな介護予防事業を実施しています。そのほか健康増進センターの利用やボ



ランティア活動、趣味の集まり、公民館のイベントに参加するなど、人と関わる活動は心身の機能維持・向上につながるため、自分に合った介護予防を見つけて取り組んでみましょう。

地域で支え合おう

高齢者の移動支援や見守りなど、地域で活動する人材を募集しています。困り事を地域で支え合い、自身の介護予防のためにも、みんなで協力して必要な場や支援の輪を広げていきましょう。

【高齢者福祉課 保健師】