

健康寿命の延伸、フレイル予防のために「いきいき百歳体操」を始めてみませんか

いきいき百歳体操を体験したい方向けに「いきいき百歳体操教室」を開催しています。興味がある方はご参加下さい。

また、地域包括支援センターでは「フレイル予防」「いきいき百歳体操について」「認知症について」「介護保険について」「エンディングノートのこと」「成年後見制度」などについて、個別相談や出前講座も開催していますので、ぜひご利用下さい。

☎地域包括支援センター ☎22-1466



もしもに備えて

■救急医療情報キットを配布しています

避難行動要支援者や一人暮らし高齢者などの安全・安心の確保と地域での支え合い体制の向上を図るため、「救急医療情報キット」を希望者に配布しています。

救急医療情報キットとは？

自宅で具合が悪くなり、救急車を呼ぶときなどに、救急医療活動に必要な「かかりつけ医や持病・血液型・どんな薬を飲んでいるか・緊急連絡先」などの情報を記入した医療情報用紙を専用の容器に入れ、冷蔵庫に保管しておくことで万一の救急時に備えます。

※医療情報用紙は最新の情報にして保管してください。



①救急医療活動に必要な情報を「医療情報用紙」に記入し、専用の容器（筒状）に入れます。

②自宅の冷蔵庫で保管します。



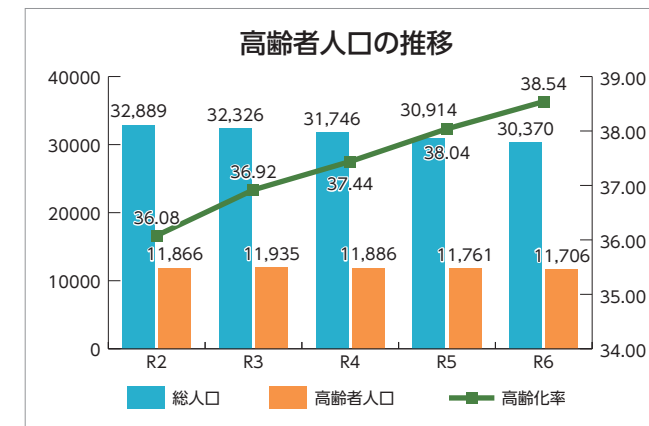
③・④玄関のドアの内側と冷蔵庫の扉にシールを貼ります。

救急隊員が駆け付けた際に、持病や服薬などの医療情報を確認することで適切で迅速な処置が行えます。また、緊急連絡先の把握により、親族などからのいち早い協力が得られます。対象者および費用、配布場所と申請方法については長寿課へご連絡ください。

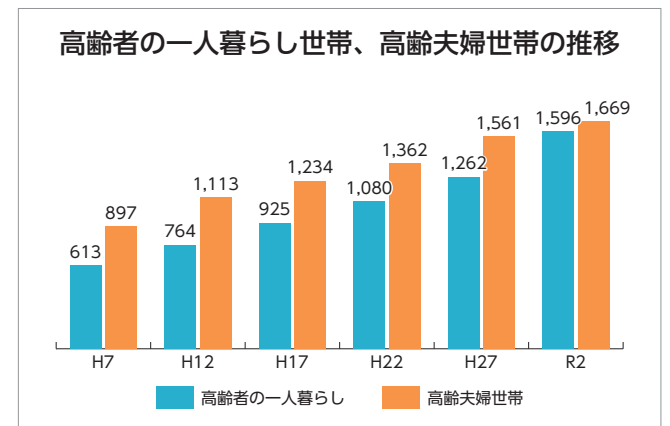
☎長寿課 ☎22-1361

■白石市の現状

本市の高齢者人口は令和4年度以降、減少傾向となっていますが、高齢化率については、毎年約0.5%ずつ上昇しています（図1）。また、高齢者の一人暮らし世帯や高齢夫婦世帯も年々増加している状況で、特に高齢者の一人暮らし世帯が急増しています（図2）。また、介護保険の要支援・要介護認定者数は、令和3年以降減少傾向が続いています。全国、宮城県では増加傾向が続いており、本市は全国、宮城県と比べて低い数値で推移しています。本市では、高齢者一人ひとりが自身の健康を維持しつつ、介護が必要な状態になっても住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられるよう、住まい・医療・介護・介護予防・生活支援が切れ目なく提供される「地域包括ケアシステム」の拡充・向上を目指しています。



（図1）



（図2）

■介護予防のために ～いつまでも元気で暮らせる健康づくり～

フレイル予防始めましょう！

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の状態のことです。フレイルになっても、早めに運動（身体活動）、栄養・口腔、社会参加などの取り組みを行うことで、健康で自立した状態に戻ることができると言われています。住み慣れた地域で自立して生活するためには、心身の健康を維持し自らの健康づくりとフレイル予防が大切です。



▲いきいき百歳体操の様子