

すこやか通信

札幌市厚別区介護予防センター大谷地

札幌市厚別区大谷地東5丁目7-10

ナーシングヴィラ大谷地内

TEL：011-894-6110



令和7年度 春号

介護予防センターの役割

○介護予防センターは介護予防の拠点として、又、地域の高齢者の身近な相談窓口の機能を担い、高齢者の方々が住み慣れた地域でいつまでも暮らせるように、介護予防教室の開催や地域の介護予防活動の支援を行います。又、地域包括支援センターの役割を補完する機関として、札幌市内に53箇所設置されています。

○皆さん、こんなチラシを見たことはありますか？



厚別区で発行されている「あなたのあんしん窓口あつべつ」というチラシです。日常生活の中で、介護保険や介護サービスに関する事、身体を動かす為の活動場所等、どこに相談したらいいかわからないという経験をした事はないでしょうか？そこで活用して頂きたいのがこのチラシです。相談内容に応じてどの機関に相談したら良いのか選択方式になっており、すぐに連絡・相談が出来るよう、選択先に各機関の担当地区や電話番号が掲載されています。もの忘れに関するチェックリストもある為、相談前にチェックしてみませんか？少しでも気になる事があれば一人で悩まず、チラシに載っている相談窓口を参考に、専門機関に早めに相談しましょう。

「あなたのあんしん窓口あつべつ」は厚別区役所のホームページからも閲覧可能。

～教室日程～ (各教室毎月1回の開催)

☆すこやか倶楽部

- ・報恩学園～第1月曜日10時～11時
- ・光陽団地～第2水曜日10時～11時
- ・やわらぎ～第4水曜日10時～11時

☆ほっとステーション

- ・厚別南会館～第2火曜日10時～11時半

☆サロンあえ～る

- ・厚別南会館～第3水曜日10時～11時半

※詳しくは

介護予防センター大谷地まで



サイコロ計算

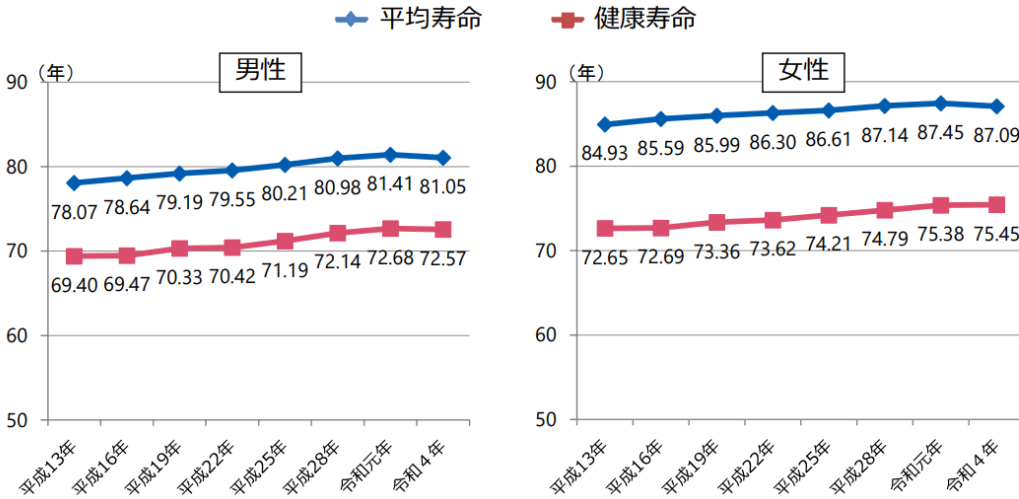
サイコロの出目を暗算して下さい。

- ① $\square \square - \square \square + \square \square + \square \square - \square \square =$
- ② $\square \square + \square \square + \square \square - \square \square - \square \square =$
- ③ $\square \square - \square \square + \square \square - \square \square + \square \square =$
- ④ $\square \square + \square \square - \square \square + \square \square + \square \square =$
- ⑤ $\square \square - \square \square + \square \square + \square \square - \square \square =$
- ⑥ $\square \square + \square \square - \square \square - \square \square - \square \square =$

健康寿命について意識していますか？

そもそも健康寿命とは・・・

健康寿命とは、健康上の問題によって日常生活が制限する事なく生活できる期間の事、つまり「**自立して健康に生活できる期間**」の事を言い、生まれてから亡くなるまでの時間を示す平均寿命とは違い介護や支援を必要としている期間は健康寿命に換算されません。現在日本は世界的に見ても長寿国とされていますが、平均寿命と健康寿命の差は小さくなく健康寿命を延ばす事が重要な課題となっております。



平均寿命と健康寿命の推移をグラフで確認



【資料】平均寿命：平成13・16・19・25・28・令和元・4年は、厚生労働省「簡易生命表」、平成22年は「完全生命表」
健康寿命：厚生労働科学研究において算出

健康寿命延伸の為の課題

まず初めに、平均寿命に関しては今後も伸びると考えられていますが、それに伴い健康寿命も延伸できるかどうかがかギになります。

平均寿命が伸びたとしても、健康寿命が伸びなければ「**不健康な期間**」ばかりが長くなり生活の質が低下するだけでなく、医療費や介護給付費も多くなって個人の負担が増加、社会保障システムの維持も困難になってきます。その為、疾病予防と健康増進、介護予防などによって健康づくりを推進し平均寿命と健康寿命の差を短縮する事が一番の課題となります。

健康寿命延伸の為のポイント



健康寿命の延伸の為には、過度な活動や制限は必要ありません。

世間一般的に言われるポイントをおさえつつ、楽しく生活する事が健康寿命延伸の為のコツです。

脳トレ答え： ① 7 ② 5 ③ 11 ④ 14 ⑤ 10 ⑥ 4