

65歳からのセルフケア

人生100年 自分らしさ 応援



ウェルストーク豊岡で実施している「運動から元気塾」

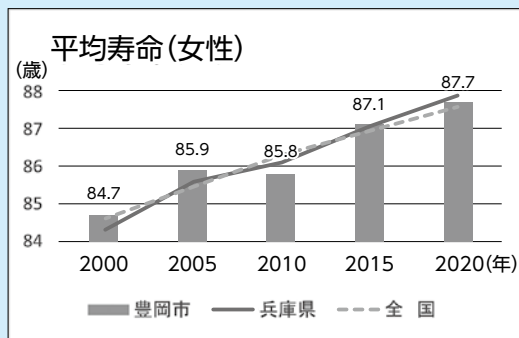
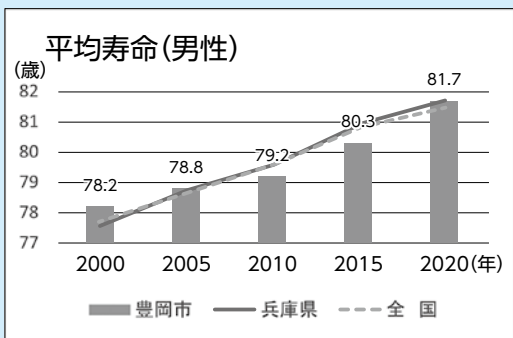
近年、人生100年時代と言われるように、本市の平均寿命も延びてきています。介護予防では、比較的程度の軽い方の介護サービス利用が増加してきています。このため、新たに理学療法士を高齢者の自宅に派遣し、低下した身体機能を回復させることで、失った自信を取り戻し、今後の人生に向けて、高齢者が生き生きとした生活が送れることを目指していきます。

《問合せ》 高年介護課 ☎24-2401

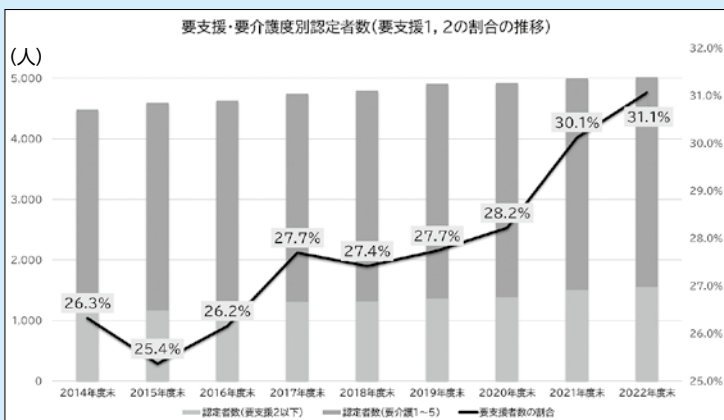
本市の現状と課題

20年で約3歳延び、平均寿命は85歳に

本市の平均寿命は、2020年では男性81.7歳、女性87.7歳と全国、兵庫県とも大きな差はありません。年齢を重ねても自分らしく暮らせるよう、日頃から健康づくりや介護予防に努める必要があります。



要支援者の割合は要支援・要介護認定者の31.1%



要支援・要介護認定者は、2014年度末4,483人から22年度末5,019人と8年間で536人増加しています。

要支援者の割合は、14年度末26.3%から22年度末31.1%と多くなっています。

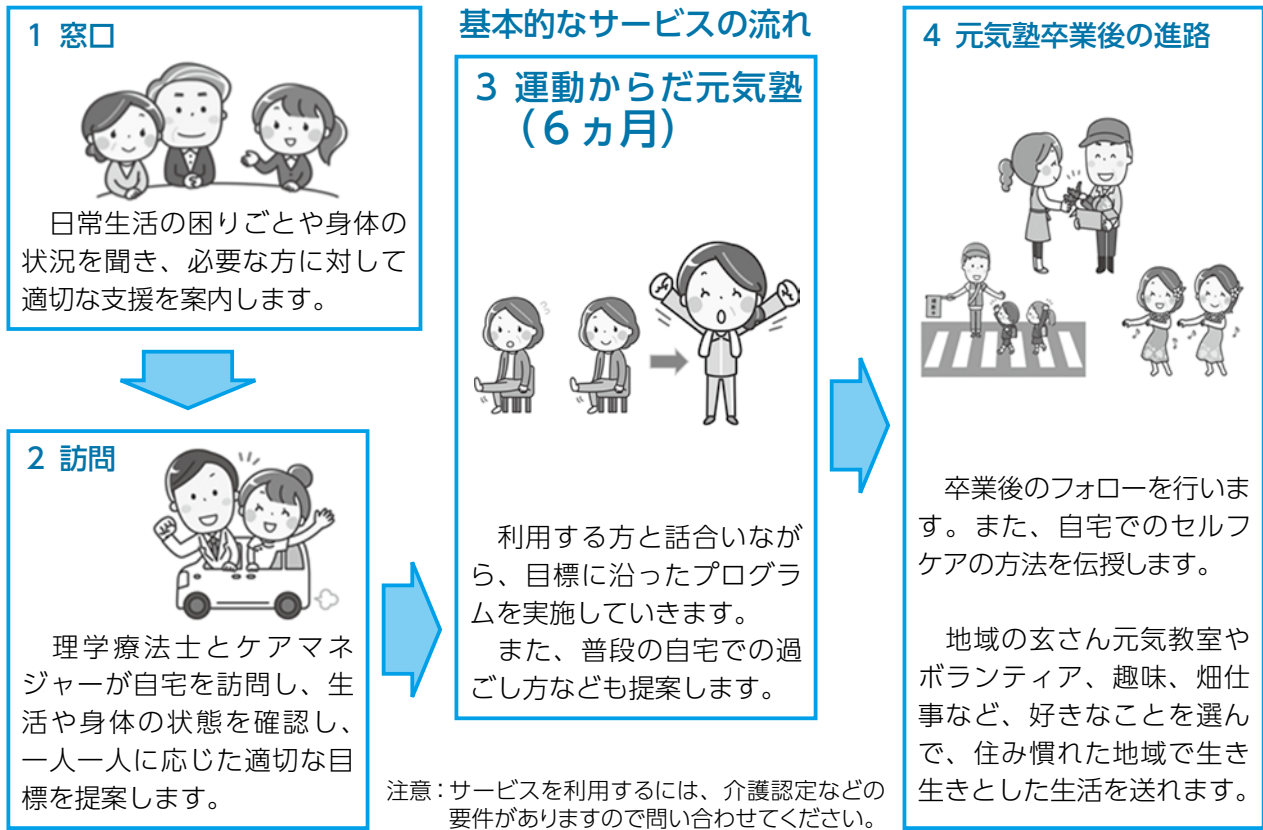
要介護状態にならないように予防することが求められています。



※本紙に掲載している情報は編集時点(11月14日)のもので、変更になっている場合がありますので、注意してください。

理学療法士が適切な支援を提案

「失った自信」を取り戻してもらうため、低下した身体機能の回復が見込まれる高齢者に、理学療法士が一人一人の身体状況に応じた適切な支援を提案します。



▲但馬長寿の郷
 理学療法士 永田 智さん

理学療法士はリハビリの専門家

体の弱りかたは人によって異なり、日常生活のちょっとした動作で気付くことができます。半年前と比べて、近所への買い物や家事仕事、お風呂に入るといった、普段の暮らしの中で「できなくはないけど、しにくいことが出てきた」ということがあれば、相談するタイミングとってください。

理学療法士は体の弱った原因を探り、どう対応すれば良いか提案することを得意としています。特に「運動習慣のない」方は、効果をより実感できます。

地域包括支援センターに相談してください

地域包括支援センターでは、保健師/看護師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどが連携しながら高齢者とその家族が抱える悩みや心配事の相談に対応しています。

気軽に近くの地域包括支援センターへ相談してください。電話での相談や訪問も行っています。

相談窓口	担当圏域	電話番号	住所
豊岡地域包括支援センター	豊岡	24-2409	立野町12-12
城崎・竹野地域包括支援センター	城崎・港	32-4599	城崎町湯島625-9
城崎・竹野地域包括支援センター (竹野分室)	竹野	47-1425	竹野町須谷1478
日高地域包括支援センター	日高	42-0158	日高町祢布891-2
出石・但東地域包括支援センター	出石	52-7015	出石町福住1302
出石・但東地域包括支援センター (但東分室)	但東	54-0515	但東町出合433-1

