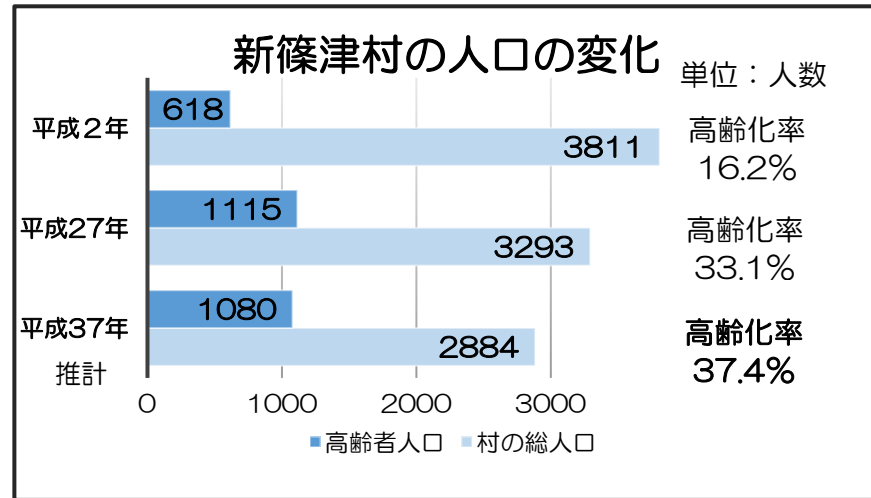


新篠津村の高齢者(65歳以上)を取り巻く状況

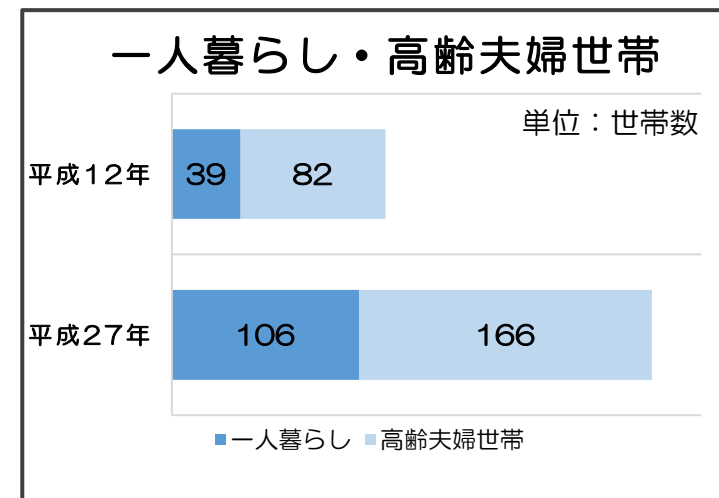
①人口がますます減り、高齢者人口も減ります！
高齢化率は上がります！



これからは、高齢者も減るけど、若者も減るから、高齢化率は上がるんじゃないかな？



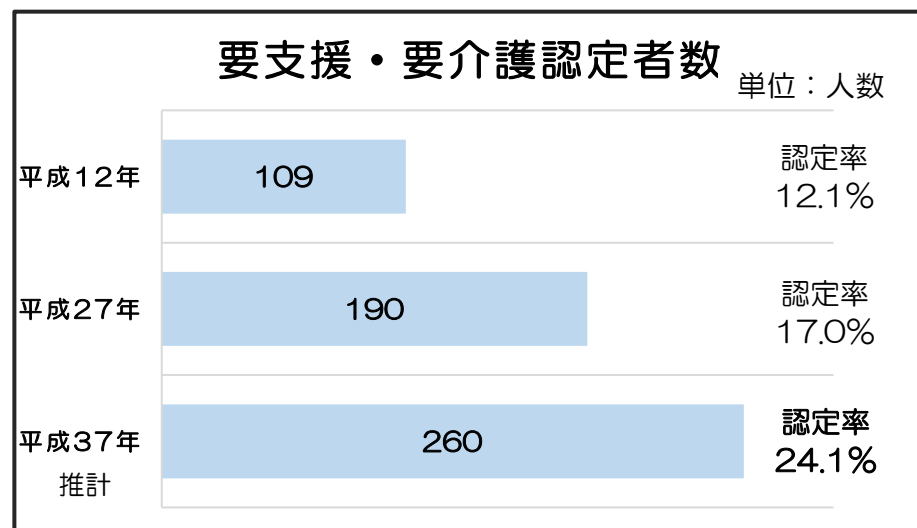
②一人暮らしや高齢夫婦世帯も増えています！



若者が都会に出て行くのが当たり前になったから仕方ないのよね～



③介護認定を受けている人も増え続けています！



あと9年後には、4人に1人が要支援・要介護の状態になるのか～!!



なんかあった時、どうすれば良いのかしら？

私は、ずっと今の家で暮らしたいわ～。あんたはどうだい？

お！そんな時は、地域包括に相談してみようか！



そんな時…詳しくは、裏面をご覧ください！

安心して暮らしたい...

虐待は自分で気づかずにしてしまう場合があります。もしも、そうした不安があった場合や虐待に気づいた場合は、すぐにご相談ください。また、高齢者を狙った悪質商法や詐欺も増えています。もし、認知症などによる判断力の低下などに不安がある場合は、お問い合わせ下さい。

介護サービスが利用したい...

介護保険に関する相談や要介護認定の申請の代行を行っています。また、要支援1・2と認定された方が介護予防サービスを適切に利用できるような調整も行っています。

相談ごと

悩み

疑問

一人で抱えこんでいませんか？

私たちに
ご相談ください！

いつまでも健康でいたい...

新篠津村には、高齢者の方が中心となり活動されている団体が沢山あります。介護が必要な状態にならないよう、みなさんの心身の健康状態に合わせた活動をご紹介します。ぜひお問い合わせ下さい！



介護支援専門員 紅露

保健師 高村

介護支援専門員 板垣

どこに相談したらいいの...

- ・サービス事業者に不満があるが直接言いづらい。
- ・近所の一人暮らしの高齢者が心配だ。 など、どんな悩みでもご相談下さい！必要な情報やサービス・関係機関を紹介します。

場所：新篠津村保健センター
電話：58-3363 (直通)

あいうべ体操 でインフルエンザを予防しましょう！

皆さんインフルエンザの予防接種はお済みですか？

インフルエンザ患者が昨年の5.4倍(11月上旬)と、今年は例年に比べても流行しています。とっても簡単なあいうべ体操でインフルエンザを予防しましょう！

ポイント

お風呂で！トイレで！ご家族で！いつでもどこでも！



- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

- *できるだけ大きめに！声は小さくてもよい
- *1セット4秒前後でゆっくりと
- *あごが痛い時は「い～う～」だけでもよい

メリット

- *口の筋肉を鍛えて、鼻呼吸口が渴くのを防ぎ、細菌・ウイルスが繁殖するのを防ぎます
- *全国各地でインフルエンザが激減したという結果も！
- *インフルエンザの他、虫歯や歯周病・口臭予防にも効果が！

次号は「通いの場」についてご紹介します！