



連載12回目



のヘルスアップトーク

～介護予防と第9期介護保険事業計画～

由布市第9期介護保険事業計画では、市民が自立した生活を継続できることをめざし、介護予防事業を推進しています。今回は要介護状態を防ぐために知っておいてほしいことをお伝えします。

介護が必要となる原因の上位3つは次の通りです。

1位：認知症 2位：脳血管疾患 3位：転倒・骨折 （令和4年国民生活基礎調査より）

高齢による体力や筋力の低下で、だんだん活動量が低下し、横になって過ごすことが多くなった時にそのままの状態していると、さらなる不健康な状態につながっていきます。

筋力低下・
閉じこもり



体を動かさないと食欲が低下し、栄養や水分量が不足し、体内の循環状態が悪くなって、脳血管疾患の原因につながります。

冬も
要注意

ドロドロ



他者との交流が減少し、生活の中でのメリハリが少なくなることで認知機能の低下につながります。

体を動かさないことでさらに筋力低下が進み、骨も脆くなります。その結果、転倒・骨折の危険性が高まります。



筋力低下による生活のしづらさや億劫さを感じたときに、介護予防の取り組みを実施することがとても大切です！！

由布市ではさまざまな介護予防事業を実施しております。「あれ？自分のこと？」と思った方は、保健師にお気軽にご相談ください。

●問い合わせ 高齢者支援課 ☎097-529-7349

～由布市暮らしの応援隊になりませんか？～ 養成講座のご案内

由布市暮らしの応援隊とは？

“由布市暮らしの応援隊”とは、市民による有償ボランティアで、65歳以上の方に対するちょっとした生活支援を実施しています。年齢を重ね、できないことが増えても、できる限り住み慣れた自宅や地域で市民の皆さんが安心して暮らし続けられることを目的としています。養成講座を受講し、登録いただいたら応援隊として活動ができます。現在由布市には約45人の由布市暮らしの応援隊が活動されています。

養成講座について

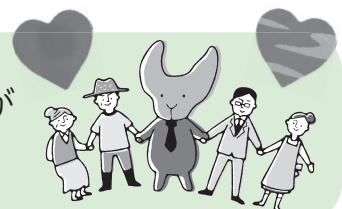
- 開催日時 4月17日(木) 午前9時30分～正午
- 場所 本庁舎 市民ホール1階 1-1会議室
- 申込方法
 - ①電話申込 ☎090-4075-1390（受付時間 平日：午前9時～午後4時）
 - ②インターネット申込 QRコードまたはURLから申し込みください。
□ <https://logoform.jp/f/YKL16>
- 申込期限 4月11日(金)

くらし
サポート
ゆふ



▲申し込み
フォーム

応援隊としての活動に興味がある方は、養成講座の日程のご都合が悪くても個別対応を実施しますので、お気軽にご連絡ください。



●問い合わせ
由布市暮らしのサポートセンター（高齢者支援課内） ☎090-4075-1390