

謹んで新春のお慶びを申し上げます



本年も皆様のご健勝とご多幸をお祈りいたします。 昨年は広島東洋カープのクライマックス進出と、広島サンフレッチェの逆転優勝という、明るい話題で終わることができました。最後まであきらめず、チームワークで目の前のことに精一杯頑張っていく姿勢は勇気をいただきました。 昨年、できなかったことや、今年新たに挑戦したいことなど、年のはじめにちょっと考えてみませんか？ 三和地域包括支援センターにおいても高齢者の皆様が安心して住み慣れた地域で暮らせるよう、職員の専門性を生かし協力して頑張っ



豆知識シリーズ⑧

出典：広島市高齢者施策推進プラン(平成24年度(2012年度～平成26年度(2014年度))概要版

基本方針1

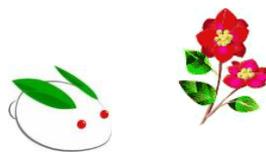
高齢者が能力を発揮し、社会の活力を支える存在として、いきいきと活動し健康に暮らせる環境づくりの促進

施策項目1

40代からの健康づくりと介護予防の推進

具体的な施策

1. 40代からの健康づくりの促進



(1) 健康に暮らせる環境づくりの促進

本市の健康づくりに関する計画である「元気じゃけんひろしま21」に基づき、健康に暮らせる環境づくりを促進します。 ⇒裏面につづく

(2) 特定健康診査、がん検診等受診率の向上及び意識啓発

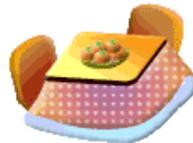
40歳以上の市民を対象に、生活習慣病の早期発見、早期治療のための各種健康診査の受診率の向上や、がんの早期発見等のためのがん検診等の向上に努めます。

(3) 生活習慣病予防の取組の推進

生活習慣病を予防するための正しい知識の普及や食生活の指導等に取り組むとともに、健康相談を実施します。

(4) インフルエンザなどの感染症予防対策の推進

高齢者が感染症にかかると重症化することが多いため、感染症予防対策を推進します。



2. 介護予防の促進

(1) すべての高齢者を対象とした介護予防に関する知識の普及

一人一人が介護予防の必要性を認識し、自ら介護予防に継続して取り組むよう、すべての高齢者を対象とした介護予防に関する基本的な知識の普及を図ります。

(2) 要支援・要介護状態になる可能性が高い高齢者を対象とした介護予防対策の推進

足腰の筋力や口腔の機能が低下し、将来、要支援・要介護状態になる可能性が高い高齢者に対して、生活機能の維持向上を目的とする介護予防対策を推進します。

・・・生活機能低下のきっかけの例・・・

身体機能低下、閉じこもり、意欲・気力低下、不安・抑うつ、刺激がない、

孤独、体調不良・・・等 日頃の活動性を高め、暮らしぶりを維持し、生活機能低下の防止に

努めることが大切です。

