

4. ライフステージごとの取り組み (4) 高齢者の健康づくり (65 歳以上)

目 標

高齢者が日常生活に制限なく地域でいきいき生活できるよう支援します

市 民 の 取 組

- 日頃から血圧測定を行い、自分の体調を把握しましょう。
- 定期的に健診や基本チェックリストを受けるようにしましょう。
- 必要に応じて介護予防事業などを利用しましょう。
- 日頃からロコモティブシンドロームが進んでいないかチェックを行いましょう。
- よく体を動かし、筋力アップやバランス感覚を養う運動をするよう心がけましょう。
- 家族や仲間と集い、楽しめる運動や趣味を見つけましょう。
- 町内会活動やサークルなど地域活動に積極的に参加するようにしましょう。
- 適正な体重を維持できる食事内容や食事量を理解し、実践しましょう。
- ストレスに気づき、自分に合った解決方法を見つけましょう。
- 質のよい睡眠がとれるよう生活のリズムを整えましょう。
- かかりつけ薬局やまちかど相談薬局で薬と健康について相談しましょう。

地 域 の 取 組

- 老人クラブなど地域の中でみんなが参加できるイベントを計画的に実施しましょう。
- 地域で孤立する高齢者がいないように、日頃から声をかけ合うなどコミュニケーションをとりましょう。
- 必要な治療やサービスに結びついていない人がいたら、各地区の地域包括支援センターに連絡しましょう。

行 政 の 取 組

- 健診の受診率向上に努めると同時に、脳血管疾患の発症、重症化予防のための保健指導を実施します。
- 認知症に関する正しい知識を普及啓発します。
- 認知症サポーター養成講座を実施し、サポーター数の拡大に努めます。
- 各圏域の地域包括支援センターに配置した認知症地域支援推進員を核に、認知症の早期発見、早期治療の体制を構築します。
- 介護予防健診や、各地域包括支援センターにて基本チェックリストの実施を推進し、早期に介護予防が必要な対象者を把握し、「元気づくり達人教室」などの介護予防教室への参加を勧奨します。
- 介護予防サポーター養成講座を実施し、地域ボランティアの協力のもと、介護予防継続教室の実施体制を強化します。
- ロコモティブシンドロームの簡易チェック法および予防のための運動を普及啓発します。
- 高齢者に合ったスポーツにふれあう機会、社会の中で活躍できる機会、自らの生きがいを見つけることができる機会の提供に努めます。