

老いへの備え くらしから

高齢になると…

運動機能が低下

外出の機会が減り
閉じこもりがちに

つまずきやすくなり
思わぬケガに

県長寿社会課

☎0742・27・8540 ㊚0742・27・3075

心身機能が低下

骨折・転倒が原因で要介護状態、県内で約7,000人 (奈良県推計)

平成21年度 高齢者の生活・介護等に関する実態調査結果

くらしの中から「老いへの備え」を考え、身の回りのことをチェックしませんか。

チェック
1

ちょっとした工夫で 住まいを変えよう

✓ 気をつけて、お家の中の隠れた危険

段差以外に床の電気コードや、めくれたカーペットで転ぶことがあります。



✓ 腰かけ台で、楽々着替え

靴の脱ぎ履きや着替えの際にバランスを崩してしまうことがあります。



✓ 体に合ったイスで、健康生活

イスは、食事や立ち上がりがしやすく、長時間くつろげるものがが必要です。



(イスに座ることの効用)

- ①体のバランスがとれる
- ②全身の筋肉が緊張し、筋肉が強くなる
- ③胸部が広がり、肺活量が増える

✓ いざという時のために、整理整頓

病気や介護のために、医師やホームヘルパーに来てもらうこともあります。介護されることに備え、お家の中を見直しましょう。



チェック
2

あると役立つ「暮らしの便利帳」

家族で話し合ったりして、便利帳としてメモしてみませんか。

✓ 便利な食事・家事サポート

食事や家事ができなくなる時がありますので、利用可能な宅配や出張によるサービスがあると便利です。温かく栄養のあるものを食べることは長寿につながります。



✓ 頼りになる「ご近所力」

何かあったときに相談できる近所の知人、民生委員、自治会の役員がいると心強いです。「助けられ上手」になることも大切です。



✓ いざという時に 必要な医療・介護

往診してくれる医師や、相談できるケアマネジャー、利用できる医療・介護サービスを確認しておきましょう。



一言アドバイス



全国で「老い支度講座」の講演をされている、石黒秀喜さん((財)長寿社会開発センター常務理事、元厚生労働省大臣官房参事官)にお話を伺いました。

講演していてよく感じるのですが、「年だから仕方がない」という考え方から脱却しましょう！人生のゴールを「どのように迎えるか」と考えたときに、改めて「今をどう生きるか」ということの重要性に気づくでしょう。今をイキイキと生きる。これが一番の老いへの備えなのです。老いを知り、その準備と工夫の知恵を学び、そして実践することが、自分だけでなく配偶者、子ども家族の幸せにもつながるのです。

テーマ「長生きの秘けつ」

7月号で募集した川柳の中から優秀作品を紹介します。

- 「菜より 歩け歩けと 医者が言う」
平田 俊之さん (生駒市)
- 「出不精が ふれあいサロン 待ちわびる」
大倉 昭さん (橿原市)

健康川柳募集 !!

テーマ：介護予防について

応募先：ハガキで「〒630-8501(住所不要)健康づくり推進課・健康推進係」まで。9/17(金)締切(消印有効)。優秀作品は、11月号「奈良養生訓」に掲載します。