



# 健康長寿祭が生まれ変わります！



超高齢社会を迎えた今、年々高齢者の人口が増加し、平均寿命が高く推移しています。「人生100年時代」といわれていますが、あわら市も、すでに3人に1人が65歳以上という、高齢化が極めて進んだ状況にあります。

これからは、「健康寿命」を延ばして、元気で生き生きと生活していくことが重要であり、高齢者一人一人が、さらなる健康づくりや介護予防に取り組むことが求められます。

このような状況を踏まえ、これまでは75歳以上を対象に、長寿を祝う趣旨で開催してきた「健康長寿祭」を一新し、今後は65歳以上を対象に、介護予防や健康づくりが中心のメニューを取り入れた「健康長寿のつどい」を開催していきます。

問合せ 健康長寿課 高齢福祉 G ☎ 73-8022

## 今までの「健康長寿祭」と、どこが変わったの？

### ① より身近に、より参加しやすく

これまでの健康長寿祭は、トリムパークかなづで旧町単位で開催していましたが、これからは身近な地区で「健康長寿のつどい」を開催することで、顔なじみの人たちと一緒に楽しく気軽に参加できます。



### ② 健康づくりをみんなで楽しく！

「健康長寿のつどい」に参加することで、一人一人が介護予防や健康維持に興味関心を持ち、健康づくりに取り組むきっかけとなることを一番の目標としています。そのために、「①興味・関心を高める」「②体験・実践する」「③楽しむ・交流する」という3つの要素を取り入れた楽しい健康づくりメニューを実施していきます。

### ③ 参加対象者を拡大

これまでの「健康長寿祭」は75歳以上の人を対象としていましたが、「健康長寿のつどい」は65歳以上の人参加対象となります。健康づくりや介護予防は、早い時期から取り組むことが望ましいといえます。ぜひ「健康長寿のつどい」に参加して、楽しく健康づくりについて学びましょう。



## 劔岳地区で初の「健康長寿のつどい」が行われました！

6月16日（日）に、先陣を切って、劔岳地区で「劔岳生き生き長寿祭」が開催されました。健康づくりメニューとして、「座りながらできる健康体操」や「フレイル予防講座」、「健康づくりに大切な食事と栄養の話」などのプログラムが実施されました。参加者の皆さんは熱心に講師の話に耳を傾け、体操に取り組んでいました。



▶プログラムの様子（参加者がジャンケンで講師に勝つよう「パー」を出している）

# 認知症かな？まずは早期発見！症状に気づいたら相談を

認知症高齢者の人は、2012年時点で全国で約462万人、高齢者の約7人に1人と推計されています。今後2025年には約5人に1人となる見込みです。誰もが認知症とともに生きる可能性があり、誰もが介護者として認知症に関わる可能性があります。

認知症は、周りの人が症状に気づき、早めにかかりつけ医に相談したり、物忘れ外来などの医療機関に受診したりすることが大切です。



- 認知症の症状**
- ・同じことを何回も言う
  - ・しまい忘れが増え、いつも探し物をしている
  - ・料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
  - ・人柄が変わり、感情の起伏が激しくなる
  - ・慣れた道でも迷うことがある
  - ・約束の日時や場所を間違えるようになった
  - ・身だしなみを構わなくなった
  - ・ふさぎ込んで、何をしてもおっくうがり、嫌がるようになった

認知症とは、脳に異常が起きて認知機能が病的に低下し、日常の社会生活に支障をきたす状態をいいます。

## 知っていますか？認知症のこと

## 「認知症カフェ」に参加しませんか

認知症カフェは、認知症のある人や予防したい人、その家族、地域住民、専門職など誰もが気軽に参加でき、集える場所です。お茶を飲みながら本人や家族同士が交流したり、医療や福祉の専門的な知識を持つスタッフに、認知症のことや日々の生活で心配なことなどを気軽に相談することができます。参加申し込みは不要です。

### 市内の認知症カフェ

#### メロンカフェ

とき 毎月第3土曜日 13時30分～16時30分  
ところ 湯の町メロン苑（あわら市二面 42-20）  
参加費 100円  
問合せ 湯の町メロン苑 ☎ 77-1288

#### オレンジカフェふじた・あわら（フジタ）

とき 毎週火曜日 13時～16時  
ところ さくらセンター（あわら市清王 36-20）  
参加費 100円  
問合せ 認知症キャラバンメイト  
代表 藤田 由美 ☎ 73-1347



## 認知症に関する困りごとは、「あわら地域包括支援センター」に相談しましょう

あわら市役所健康長寿課内に「あわら地域包括支援センター」が設置されています。「あわら地域包括支援センター」では、認知症に関する困りごとや心配ごとの解決にむけてサポートします。気軽にご相談ください。

問合せ あわら地域包括支援センター（健康長寿課内）☎ 73-8046