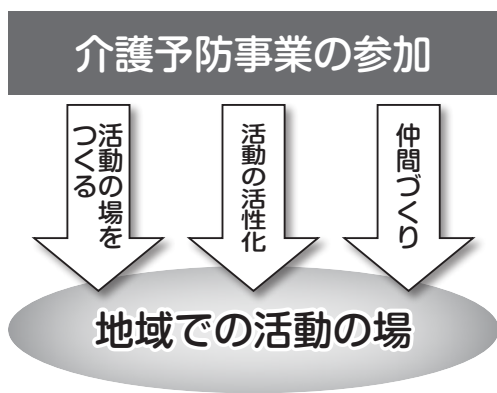
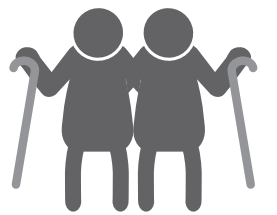


図1 これからの介護予防



これまでの介護予防は、それぞれの心身の状況に合わせて、運動を継続する事業を実施するなど、「二人ひとりの体力の向上」を目指してきました。

これからは、体力や健康を維持・増進することに加えて、気心の知れた「仲間」と共に、住み慣れた「地域」で、自主的に活動できる場をつくり、長く活動すること、結果的に介護予防につながるといえる考えのもと、「一人ひとりが仲間と支え合える環境づくり」を考えた介護予防の取り組みを展開していきます。(図1)



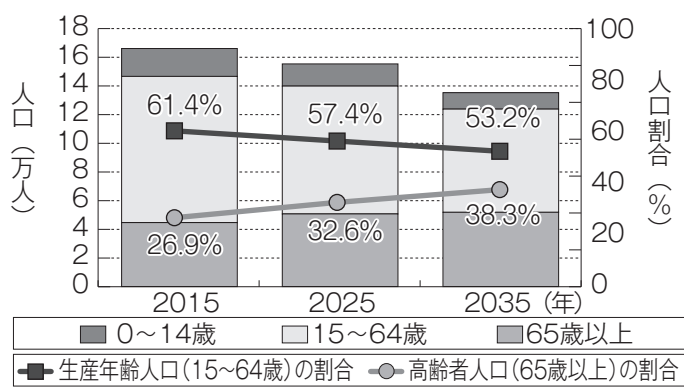
# 仲間と地域で広がる 介護予防

## 新たな介護予防事業が始まります

住み慣れた地域でこれからも生き生きと元気に安心して暮らせることを目指し、「地域づくり」を考えた介護予防事業を実施します。

問い合わせ 高齢者福祉課(市庁舎2階、☎65・4145)

図2 帯広市の人口の推移(国立社会保障・人口問題研究所による)



私たちが取り巻く環境は、これからも大きく変わっていきます。帯広市の総人口は年々減少し、支え手となる生産年齢人口(15~64歳)が減少する一方、高齢者人口(65歳以上)は増えていくことが予測されています。(図2)

また、高齢者人口の増加に伴って要介護認定者も増加し、介護保険料の負担が大きくなることも予測されます。

### いつまでも、自分の望む生活ができるようまことに



介護予防サークルで楽しく体を動かしています

市内には、身近な場所でダンス

高齢化社会の進行に対応するため、今後は、地域の中で自分ができることを考え、支え合うことが重要です。「お互いさま」の気持ちで助け合うことで、地域の皆さんが元気で過ごせることにつながります。

帯広市は、地域の中で、世代に関わらず誰もが交流し、学べる機会を持ち、生きがいを感じながら、楽しく元気でいられるまちを目指します。

### 自主的な活動を支援

一人ひとりが、地域で自主的に活動できるよう、市内各所で介護予防事業を実施します。

活動してみたいけれど、自信がない人への「仲間づくり」を促進する事業(普及啓発事業)、地域で活動の場を広げたい人への「地域づくり」を推進する事業(活動支援事業)を6月1日よりそれぞれ実施します。(図3)

これまでもように受講者で終わるのではなく、参加することで自主的な活動に発展する、また、自主的な活動が活性化するように、必要な支援をしていきます。

申し込みなどの詳細は、高齢者福祉課へ問い合わせください。



介護予防の考え方は、高齢者福祉課やコミセン・福祉センターに配置しているリーフレットをご覧ください。

図3 介護予防事業のイメージ

