

5・6月の行動予定

5月20日(土) 安心ルーム 午前10:00～ けやき通り集会所

6月17日(土) 安心ルーム 午前10:00～ けやき通り集会所

みんなで楽しくおしゃべり・お茶のみするコミュニティーサロンです。

健康づくりのための体操や認知症予防などにも取り組んでいます。

地域の皆様・組合員の方、是非お越し下さい。お待ちしております。

6月 5日(月) 支部運営委員会 機関紙『けんこうと平和』の仕分けをします。

ご協力宜しくお願い致します。

初夏のココロン・ニコニコキャンペーン



キャンペーン期間：5月1日(月)～6月30日(金)

キャンペーン対象：期間中に1回2口(2,000円)以上の“増資”をしていただいた方

期間中に2口(2,000円)以上の出資で“加入”をしていただいた方

年間2口以上の新規“口座引き落とし”の申込みをしていただいた方

既に“口座引き落とし”を契約済みで期間中に2口以上の“増資”をして

いただいている方

★オリジナルクリアファイルを差し上げます！！

「筋力や心身の活力が低下した状態」～要介護に…

健康寿命とは、「日常生活に支障のない生活できる年齢」をさし、「介護が必要になる年齢」と区別しています。

健康維持機能は加齢とともに、危険体質に劣化、最後は身体機能障害に陥ります。

要支援①②の原因は、第一に関節疾患、第二に骨折・転倒、第三に脳血管疾患、認知症。

筋肉疲労劣化が介護の要因とされ、地域の介護予防の大きなテーマです。

フレイル(虚弱)の判定基準チェック①6ヶ月で2～3ヶ月体重減少。②5つ以上の病気。

③疲れやすい。④ふくらはぎ周囲基準以下。⑤一階分の階段登る困難。⑥100m歩行困難。

三項目以上該当はフレイルの恐れがあります。

虚弱高齢者にはサルコペニア(筋肉減少症)が見られます。

虚弱の三大要因①動作鈍く転倒しやすい。②一人暮らし、経済困難。③精神的要素、うつ、

認知症。それぞれのチェックポイント、判定などを学びました。

埼玉県の健康寿命は2010年調査、男70.67才。介護年数9.04年、(平均寿命79.

62才)。女79.07才、介護年数12.86年(平均寿命85.88歳)

所沢市の介護認定者が今後10年間で7000人。費用が一億円増加。高齢化の進んだ地域は、もつと早く増加し高齢者所帯は40%を超えてきます。

元気で健康を維持、延長させる「一般介護予防事業」は65才以上の全ての人を対象です。

元気な高齢者の健康寿命を延ばす、介護者を減らす、特別な取り組みが緊急の課題ですが、

地域における高齢者問題は、孤独死、一人暮らし、認知症、徘徊など、増加の一途です。健康な高齢者が

増えるのと違い、介護が必要な高齢者が増えることは、地域の負担にもなります。

地域全体で見守り、生活支援、サポートなど支え合い・助け合いをすすめていきたいもの

のです。