



医療生協 しんとこ支部ニュース 12月号

発行責任者：医療生協さいたま 新所沢支部運営委員 篠裕美

12月・1月(2018)の行動予定

12月16日(土) 安心ルーム 午前10:00～ けやき通り集会所

1月20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や体操、お茶のみするコミュニティです。

医療機関の専門職を招き、認知症予防の学習会実施などにも取り組んでいます。どなたでもご参加OKです。是非、ご家族・ご友人をお誘いしてお越し下さい。お待ちしております。

1月15日(月)「けんこうと平和」の仕分けをおこないます。※8日が祝日のため、定例より1週間遅らせています。ご協力お願い致します。

考えて見ませんか…

これまでの老後とこれからの老後

60歳が迎えると高齢者として数えられ…75歳過ぎると高齢者と呼ばれる社会…少子高齢化社会は「少なく産んで、少ない死亡」の社会を指しています。昔と比べ、食べ物も豊かになり、医療の進歩もともない、平均寿命が延びて、亡くなる次期が遅くなる社会が来ています。

現役を卒業して「楽しい老後・第二の人生」と言われた60歳の定年後、は大きく変わります。平均寿命が延びて、現在の80歳代は間もなく90歳～100歳になるとも…現在の介護年齢は、80歳前後と言われます。

60から100までの40年間で「第二の人生」時代が来ています。健康寿命を延ばす試みは「国家事業」です。

20年後を考えると現在50・60才の人は「40年間の第二の人生」を真剣に考えざるを得ません。年金は切り下げ、介護は削減、働く場所もない、予想されるこれからの「第二の人生」です。本当の「幸せづくり」を現役世代が考える時期がきています。医療生協が50・60歳の人たちに大きな役割が期待されているように思います。

「トころん元気100歳体操」 第二の人生と健康問題

★毎週火曜日「テラスさんとめ」(小規模多機能さんとめ内 中富1622)

★13時30分-15時 持ち物 水分、内履き、タオル、手や足におもりをつけてゆっくり動かす、とても手軽な体操です。誰でも参加可能!無料です!

～高知県で開発された、筋力トレーニングです。

自宅でも取り組める体操となつています。

所沢市でも高齢者急増の中で「健康寿命の延長(医療、介護にかからない)」が急務となりました。

特に筋力の劣化を防ぐ(フレイル予防)市民の運動が急務と言われています。

