

いいひいいひ

11月11日は、介護の日

問 高齢介護課高齢者総合支援室 ☎⑤6720

厚生労働省は、介護について理解と認識を深め、介護サービス利用者と家族・介護従事者を支援し、地域社会における支え合いや交流を促進する日として「11月11日」を「介護の日」と定めています。

約3人に1人は高齢者の時代です。それぞれの立場で、他人事から自事として考えてみる機会にしませんか。

<市の高齢者の状況（平成30年9月末現在の十和田市人口 61,768人）>

○65歳以上の高齢者数 19,868人（高齢化率 32.2%）

○要介護・要支援認定者 3,362人（要介護認定率 16.9%）



元気なうちから介護予防！

「今はまだ不自由なく動けるから自分は大丈夫」という過信は禁物です。人は誰でも年を重ねるにつれ、体力の低下と向き合うことになります。

元気なときこそ介護予防に取り組むチャンスです。介護を必要としない自立した生活を送り続けるため、介護予防に努めましょう。

暮らしの中には介護予防のヒントがあります！

ちょっと工夫をすれば、運動するチャンスはたくさんあります。最初は無理をせず、まずは今よりも毎日10分間、体を動かす時間を増やすことから始めてみましょう。



テレビを見ながらストレッチ



歯磨きをしながら膝の屈伸運動



掃除は利き手ではない方も使う



日常の歩数を増やす

あなたの地域の予防活動に参加してみましょう！

- ・町内会の活動
- ・集いの場
- ・老人クラブ
- ・ボランティア活動
- ・公民館講座
- ・サロンなど
- ・高齢者講座（大学）

「十和田市認知症ケアパス」が新しくなりました！

認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、医療や介護サービスの利用方法や状態に応じたサービス提供の流れが分かるガイドブックです。

配布場所 市役所高齢介護課
地域包括支援センター
在宅介護支援センター
居宅介護支援事業所など



「たすけ愛、ささえ愛の地域づくりフォーラム」

地域の支え合い、助け合い活動を広げていくためのフォーラムを開催します。一緒に地域づくりについて考えてみませんか。

とき 12月4日(火) 午後1時30分～
ところ 市民文化センター
内容 講演やワークショップ
申込期限 11月27日(火)

申問 市社会福祉協議会 ☎③2992

ご相談はお気軽に！地域包括支援センター「高齢者あんしん相談所」

地域包括支援センターは、介護や健康・医療・福祉・生活など、さまざまな面から高齢者の皆さんの相談にお応えします。市では、東・北・西南の3つの圏域（小学校区）に地域包括支援センターを設置していますので、安心してご利用ください。

センター名	所在地・連絡先	担当圏域（小学校区）
十和田市東地域包括支援センター	東十三番町 18番1号 ☎⑦1513	三本木小、東小、藤坂小、高清水小
十和田市北地域包括支援センター	西二番町 4番3号 ☎⑤6056	北園小、洞内小、深持小、松陽小、ちとせ小
十和田市西南地域包括支援センター	穂並町 6番27号 ☎⑤4250	南小、西小、下切田小、四和小、沢田小、法奥小、十和田湖小
西南サブセンター	奥瀬字中平 156番地 ☎⑦3400	

