

～高齢者を地域で支える～
地域包括支援だより

いまから

No.43
令和3年2月号

はじめよう



[問合せ先] 今治市 高齢介護課
地域包括支援担当 (市役所第2別館1階)
電話 0898-36-1528 FAX0898-34-5077

最近は「人生100年時代」
って言うらしいねー。

歳とるんは、みんな
いっしょやけん
備えのこと考えとこやね。

人生100年時代

親と子の

備えておきたい大切なこと

医療技術の発展などにより長寿は今後も続き、「人生100年時代」に突入すると言われてしています。人生の時間がより長くなる現代では、わたしたちの生き方にも変化が求められるようになりました。

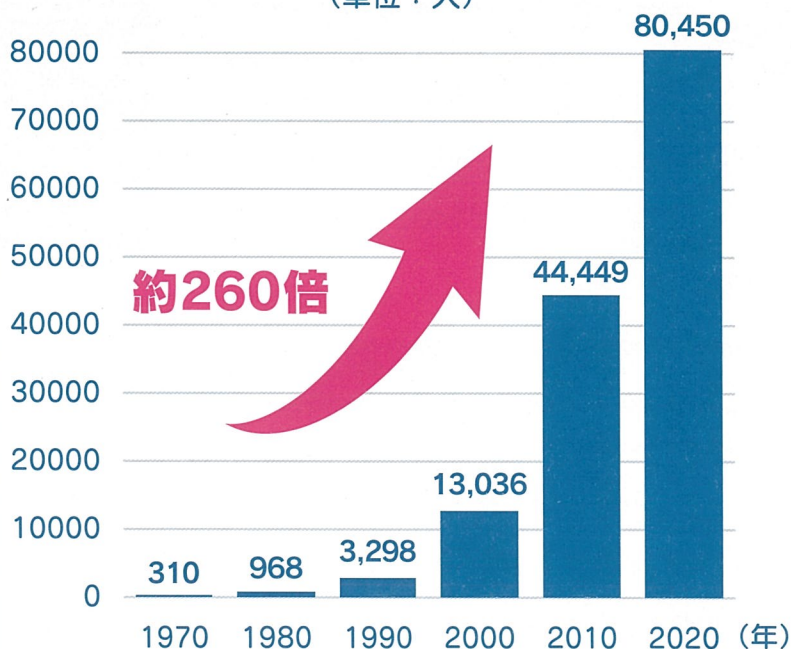
50年前は、
全国でも100歳以上の人は
310人やったんやね。



今は、その約260倍！
今治にも181人の100歳
以上の方がおいでるよ。
(R2.3月末現在)

100歳以上の人口(全国)

(単位：人)



人は誰しも年をとります。

長生きすることは喜ばしいことですが、ひとつ年をとるごとに「生活のしづらさ」というリスクに近づいていきます。

いつ来るか分からないけれど必ず来る「災害」に備えるように「老い」にも**備えが必要**です。備えは**本人**にも、そして支える側の**子世代**にもその心構えが大切です。



考えておきたい備え

備えておきたいことの、チェック項目です。これは一例ですが、参考にしてください。

住まい

- 手すりや段差の解消など、歩行が不安定になっても安全に移動できる。
- 持ち家の場合は将来の補修、借家では契約条件など、将来も安心して、住むことができる住まいである。



健康づくり・交流

- いろいろなものを偏りなく、3食を規則正しく食べている。
- 体を動かす習慣がある。



- 定期的に連絡を取り合える家族や友人がいる。
- 近所の人と交流がある。

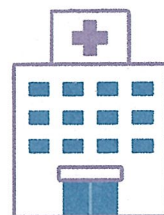
お金

- 成年後見制度をはじめ、生活費等の管理を任せられる備えをしている。



医療・介護

- 自分や家族が、介護が必要になった時、どこに相談したらいいのかわっている。
- 気軽に相談できる、かかりつけ医がある。
- 定期的に健診を受けている。



人によって、時期や期間は様々ですが、いつか必ず「人に頼らなければならないとき」が来ます。そのときを任せられる人、そのときに備えて相談できる人とのつながりを作っておくことが大切です。



☎ 高齢者に関するご相談はお近くの地域包括支援センターへ

地域包括支援センターでは、介護や福祉などに関するご相談に応じます。地域包括支援センターの名前が担当圏域（中学校区単位）を表しています。

地域包括支援センター美須賀・立花	黄金町二丁目2番地5	0898-55-8872
地域包括支援センター日吉・近見	北日吉町一丁目11番17号	0898-22-7960
地域包括支援センター西・南	別名272番地	0898-33-7861
地域包括支援センター桜井・朝倉・玉川	玉川町大野甲86番地1	0898-36-8330
地域包括支援センター北郷・大西・菊間	大西町宮脇甲501番地2	0898-53-5540
伯方地域包括支援センター	伯方町木浦甲3930番地1	0897-72-1065
サブセンター大島 (☎0897-84-4110) ・サブセンター大三島 (☎0897-83-1110)		