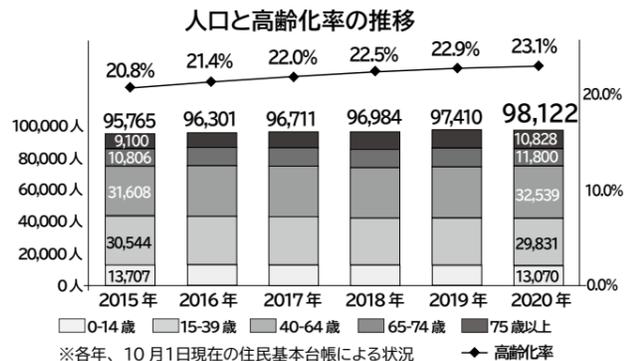


新型コロナウイルス感染症対策の長期化による日常生活の変化が、心身の健康に影響することが懸念されています。本特集では、9月20日の敬老の日ちなみ、高齢者が自分らしく健康な毎日を過ごすためのヒントをご紹介します。

### 高齢者人口の推移

千歳の人口は、増加傾向にあり、2020年には9万8122人となりました。年齢構成をみると、65歳以上（前期高齢者）の人口は1万1800人、75歳以上（後期高齢者）の人口は1万828人であり、2015年と比較し、ともに増加傾向にあります。その一方、40歳未満の人口は減少傾向にあります。また、高齢化率（総人口に対する65歳以上の高齢者の割合）も2017年の22%から2020年は23.1%と上昇しています。

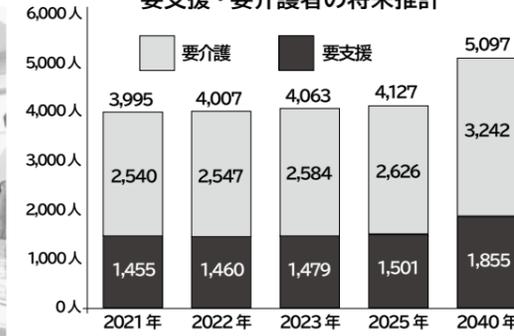


いくつかの人が、豊富な経験や知識、特技などを地域社会に生かすことができ、環境づくりを進めるとともに、お互いに助け合い、支え合う必要があります。一方、要介護者などが増加する中で、介護・医療などの支援を必要とする高齢者をはじめとしたあらゆる市民が、可能な限り住み慣れた地域でその人らしい生き方をしていくことができるよう、自身の健康を保つことが重要です。

### いくつになっても安心してくらし続けるには

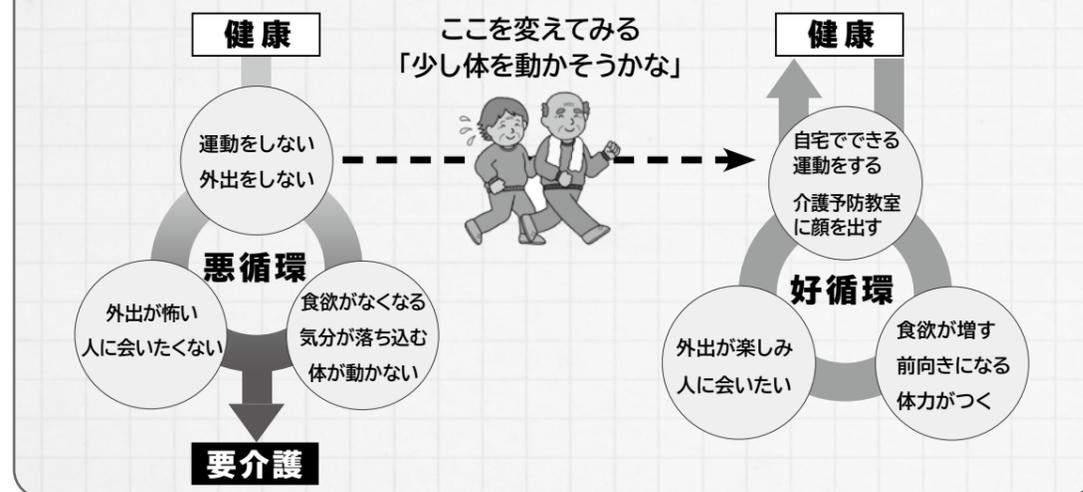


要支援・要介護者の将来推計



### 健康と介護の中間点「フレイル」とは？

「フレイル」とは自分らしく生活できる「健康」状態と、生活に介護を必要とする「要介護」状態の中間を表す言葉です。健康や要介護と聞くと身体機能（体の動き）の変化をイメージする方が多いと思いますが、実は認知機能（頭の働き）や精神面、人や社会とのつながりの変化も深く関係しています。最近では新型コロナウイルス感染拡大の影響で外出や運動の機会が減少し、体力や筋力の低下、人と人との社会的なつながりの希薄化、気分の落ち込みなどフレイルになりやすい環境となっています。健康から要介護状態に向かう途中に位置するフレイルですが、必ずしも一方通行ではありません。適切に対応することで、健康な状態に戻る可能性があります。悪循環のどこか一点を意識的に改善し、好循環に変えていくことが効果的です。



敬老の日を迎えるにあたり、皆様のご長寿を心よりお祝い申し上げます。私たちのふるさとであります千歳が今日の発展を遂げたのは、皆様方のご功績と永年にわたり、このまちを温かく見守り育ててくださった賜物であり感謝申し上げます。

今年は猛暑が続く夏でしたが、9月に入り少しずつ秋を感じ、体を動かしやすい季節となりました。私はウォーキングを趣味にしていますが、皆さんも運動をしていますか？千歳市でも、介護予防センターと地域の介護予防リーダーが協力して「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」「ノルディックウォーキング」の普及を行っています。普及を通じ皆様が健康で生き生きと過ごすことができるよう応援しています。

新型コロナウイルス感染症の流行により、今年度の千歳市敬老会は中止させていただきますが、皆様ますますの長寿を重ねられ、心身ともに健やかな日々を送られますよう心からお祈り申し上げます。

千歳市長 山口幸太郎



山崎 日出子さん(84歳)

百歳体操を始めたころは右肩を痛めていて全然できませんでしたが、無理のない範囲で続けていたら、右腕がスムーズに上がるようになりました。自分一人ではなかなか続かない運動も、みんなであれば楽しくできます。「百歳体操は町内会で大いにやるべき」と思っています。

### 元気に活動している高齢者を紹介します



鈴木 旭さん(92歳)

普段から気をつけていることは？

食べること、運動すること、ストレスをためないことです。毎朝ラジオ体操をして、エアロバイクを漕いでいます。ストレッチをためないコツは、畑仕事かな。幸せは太陽と土のある暮らし。花を育てると心も和むし、畑の草取りは運動になりますし、指先を使うから脳の体操にもなりますよ。育てた野菜を近所の方にあげて、喜んでもらえること

自分が住んでいる町内を良くすることが、生きがいです。この町内は、あたりが原野だったところに一から作った場所です。「子どもたちにとってはここが故郷だから、ここをよくするのは親の務めだよ」と言われたことが今も心に残っています。今はコロナで難しいかもしれませんが、みんなで顔を合わせておしゃべりすると元気になります。人とのつながりは本当に大事だと感じています。私は人に恵まれて、たくさんの人に助けられて生きてきました。今度は自分が恩返しをする番だと思っています。

### 介護予防センターでは、介護予防に役立つ情報を提供しています

#### 【詳細】

高齢者支援課 地域支援係  
☎(24) 0896  
FAX(23) 6700

千歳市介護予防センター  
☎(23) 0012  
FAX(23) 0022



介護予防の分野では、いつまでも元気でいきいきと過ごすために、体を動かすことはもちろんのこと、「今日行くところがある(=きょういく)」、「今日用事がある(=きょうよう)」が重要だと言われています。コロナ禍で、外出の機会が減っているという方も多いと思いますが、このような状況だからこそ、生活のリズムを整え、意識して体を動かすことが、とても大切です。千歳市介護予防センターでは、千歳市オリジナル介護予防体操のDVDや、いきいき百歳体操シリーズのパンフレットなど、日ごろの健康づくりに役立つ資料を無料で配布しています。ご自宅でも、集まりの場でもご利用いただけますので、ぜひご利用ください。