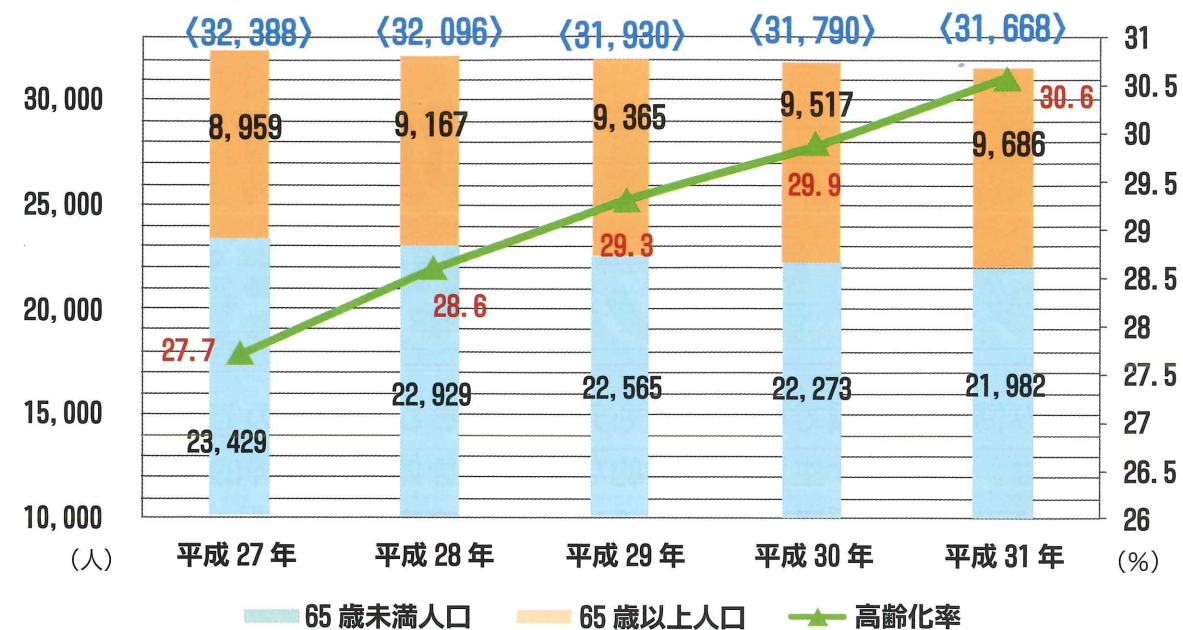
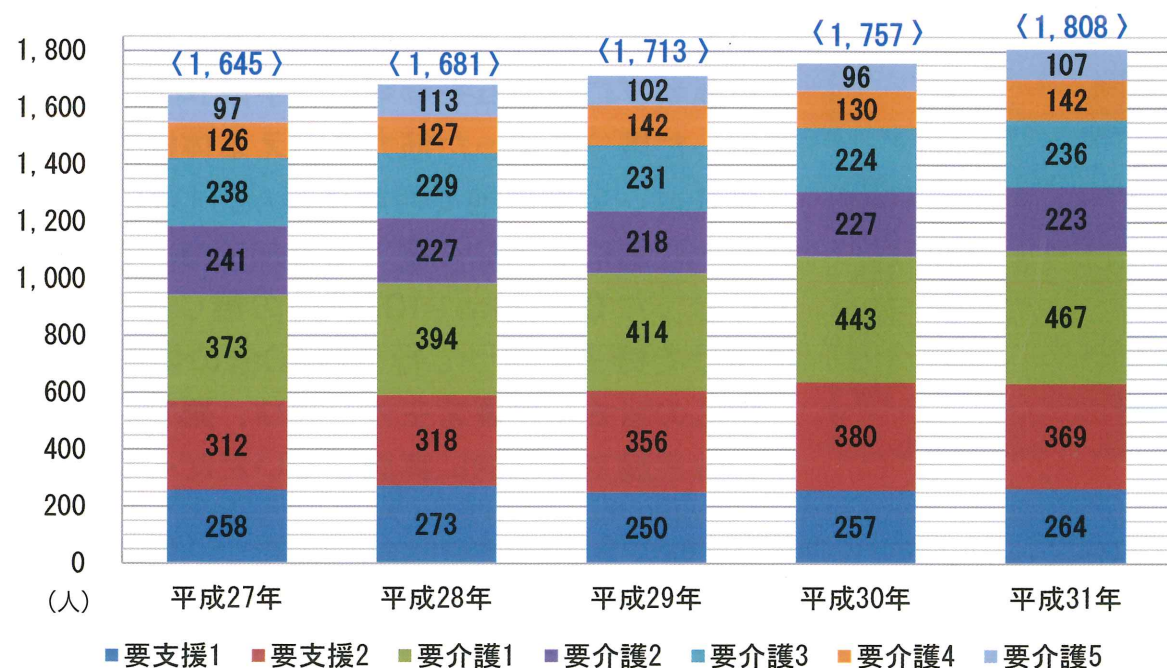


★神埼市の人口と高齢化率の推移 ※各年3月末現在



★神埼市の要介護（要支援）認定者数の推移 ※各年3月末現在



くねんワン

神埼市も高齢化率30%を超えたワン。
要介護（要支援）認定者数も年々右肩上がりになっており、
支援が必要な方が増えてるワン。

★介護予防の必要性

前述のとおり、神埼市でも高齢化率が30%を超え約3人に一人は高齢者という状況になりつつあります。このまま高齢者の増加とともに、支援が必要な高齢者が増加すれば介護の担い手不足や介護保険料の増額などが課題になってきます。

一人ひとりが健康でいきいきと暮らすことができれば、このような課題の解決にもつながります。

そのため、市では地域支援だよりVol.18（2019.7月発行）でも紹介したような介護予防教室を展開しています。さらに、歩いて通える公民館単位での“いきいき百歳体操”（介護予防教室）を推進しています。

★“いきいき百歳体操”をするとどうなるの？

体操を行うことで筋力の維持・増進につながり、そのことにより身体が軽く感じられ、動くことが楽になります。また、転倒しにくくなるため、骨折や寝たきり状態となることを防ぐことができます。

《参加者の声》

ペットボトルのキャップ
を自分で開けられるよう
になりました！

毎週みんなと会う
のが楽しみよ～



手すりを使わず
階段をのぼれるよう
になったよ！



家族から
「歩くのが速くなった
ね！」と言われま
した。

