

よこはまシニア通信

20年後はどんな風景だろう

2025年、2040年。これからの横浜と、あなたの未来のこと。歳を重ねていく中で、あなたはどんなふうに住らしたいですか。あなたも未来のこと、少しでも気にしてみませんか。

あなたが暮らす横浜のこと ～人口構造が変わる～

これからの20年で、15歳から64歳の方は約0.8倍に減る一方で、75歳以上の人は約1.3倍に増えます。

一人暮らしの高齢者や、介護が必要になったり、病気になったり、認知症の人も増えていきます。

歳を重ねても、介護や医療が必要になっても、誰もが安心して自分らしく暮らせる地域社会を作りたい。

こうした願いを込めて、本市は「ポジティブ・エイジング～誰もが、いつまでも、どんなときも自分らしくいられる横浜～」を目指しています。



これからのあなたのこと ～自分らしく暮らすために～

20年後の風景は、今と変わっているかもしれません。歳を重ねるごとにあなたや周囲にもさまざまな変化があらわれます。あなたは、どんな未来を思い浮かべますか。

● 歳を重ねても、住み慣れた地域で自分らしく暮らすために、あなたにとって大切なことはなんですか？

● あなたの考えを書いてみましょう

ご家族や、大切な人と一緒に話し合っ、考えてみませんか。

例えばあなたの考えは？

今から始めるロコモ予防 ～いつまでも元気な身体づくりを！～

ロコモ^{※1}を予防するためには？

※1 加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など運動器の障害が起こり「立つ、座る、歩く」など移動能力に低下をきたし、介護が必要になる危険性が高い状態をいいます。

運動 足腰を鍛える運動や体操を続けましょう。おすすめの運動は「ハマトレ^{※2}」！

※2 歩くことに大切なバランスや傾き改善など5つの要素に着目したトレーニングです。ハマトレ(体験編)の動画は右の二次元コードから見ることができます。ぜひチャレンジしてみましょう。



ハマトレ [検索](#)

栄養 「骨」と「筋肉」を強くする食事。カルシウム、ビタミンD・K、たんぱく質をとりましょう！

【献立例】 焼魚、青菜のおひたし、豆腐入り味噌汁など

けんこう 歯のかみ合わせは食べ物をかみ砕くだけでなく、体のバランスをとる役割も果たしています。口内の手入れを丁寧に行い、定期的に歯科医のチェックを受けましょう。



詳しくは区役所、地域包括支援センターへ問合わせてください。

日々の生活の楽しみを見つけてみませんか

退職後の自由な時間は、一説には10万時間。あなたはどのように過ごしたいですか？住み慣れた街で心豊かに生活するヒントや、退職後の日常生活をサポートする行政サービスの紹介、地域での社会貢献活動、スポーツや趣味の活動などを提案しています。

セカンドSTEPプロモーション 横浜市 [検索](#)

今後ますます進展する超高齢社会に備えて、一人ひとりの市民の皆さんにも行動してもらえよう、キャッチコピーとして「ヨコハマ未来スイッチ」を掲げています。

ヨコハマ未来スイッチ [検索](#)