



GoGo健康！ヨコハマ

グループ活動を皆で楽しむために

～パートナー研修～

港北区高齢・障害支援課





横浜市の高齢化の状況

- 横浜市の人口（令和4年10月1日現在）

3,771,961人

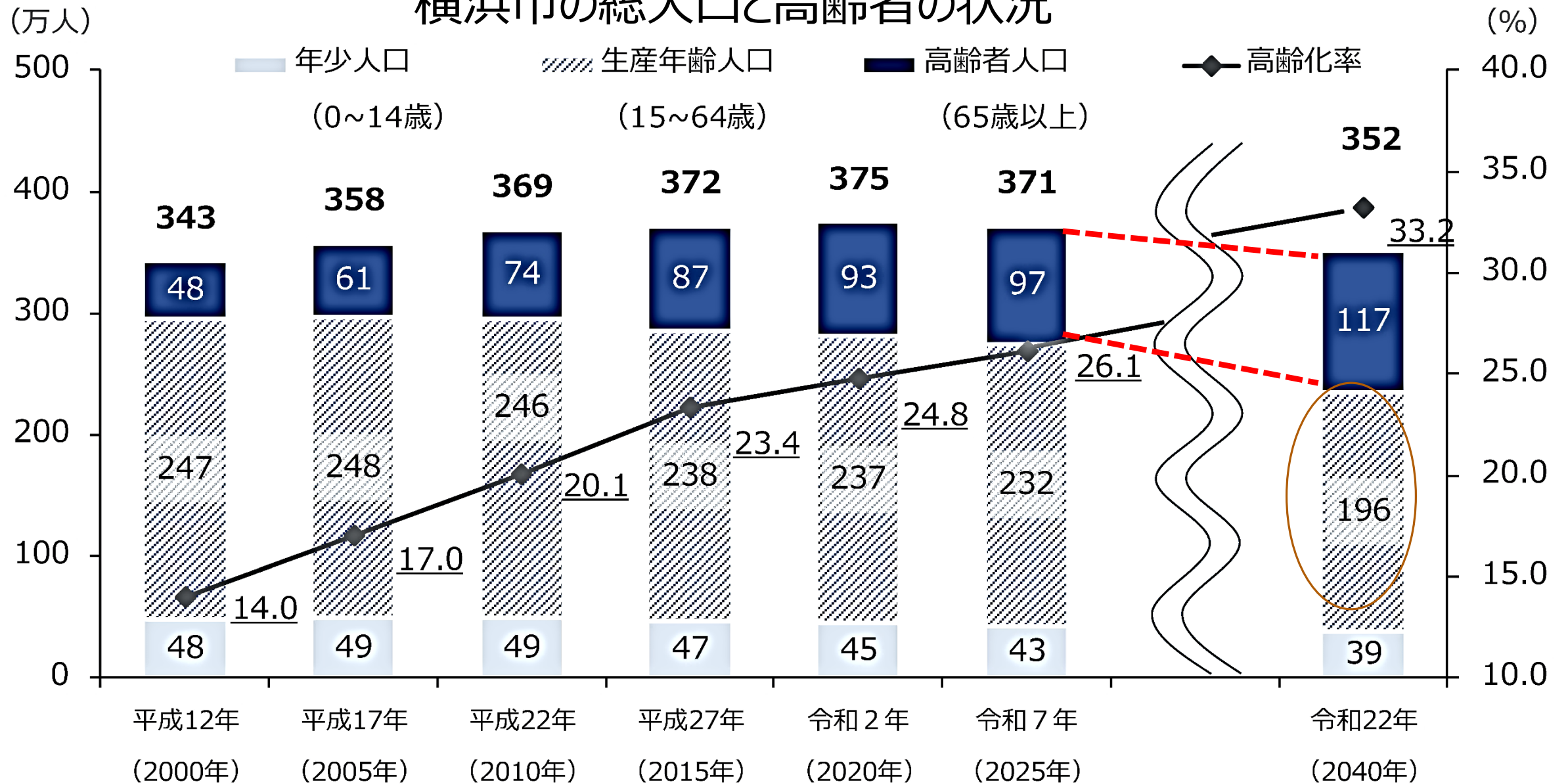
- 港北区の人口

362,112人

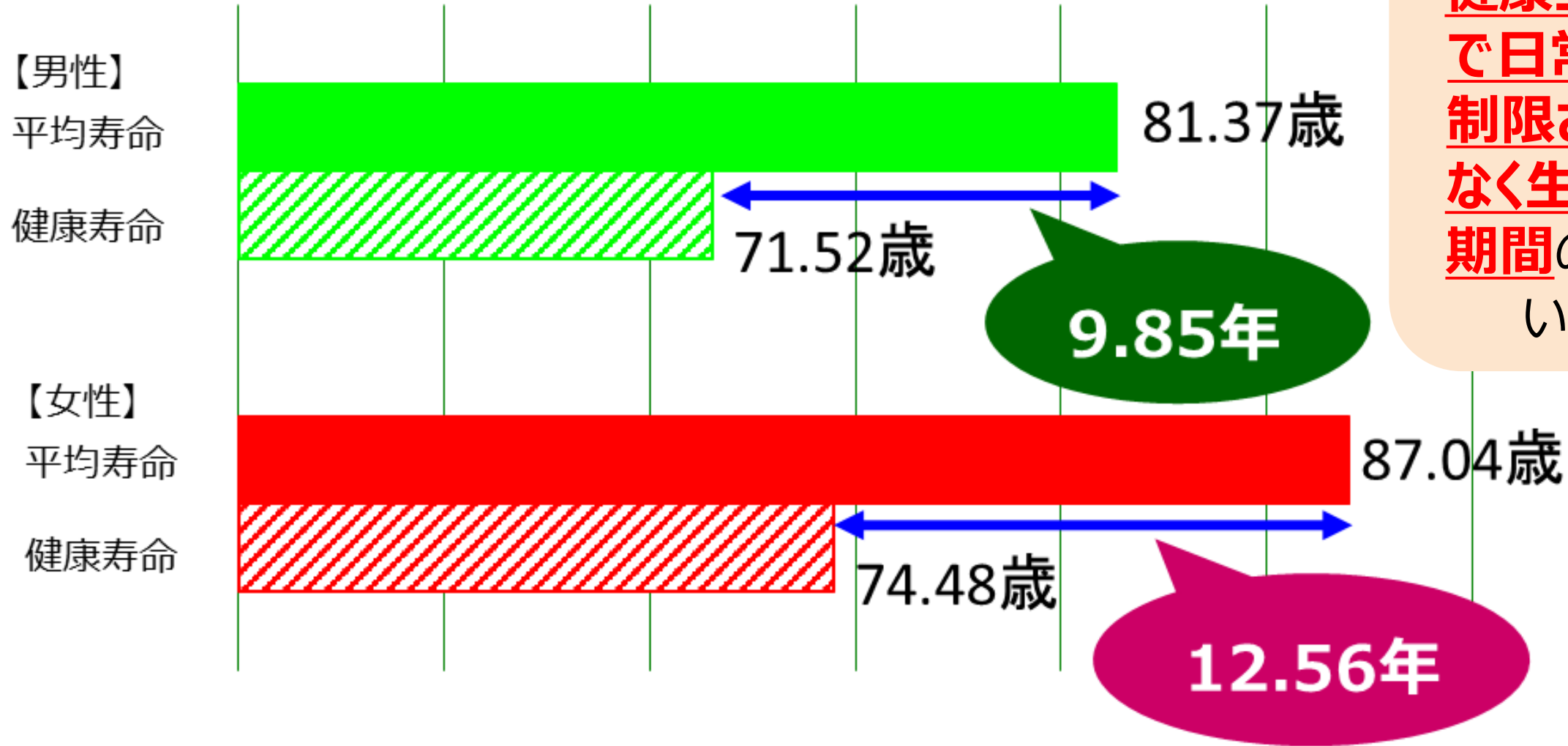
	65歳以上人口	高齢化率
横浜市	933,206人	24.7%
港北区	70,532人	19.5%

(令和4年9月30日現在)

横浜市の総人口と高齢者の状況



平均寿命と健康寿命



健康寿命とは **健康上の問題で日常生活が制限されなく生活できる期間**のことを言います。



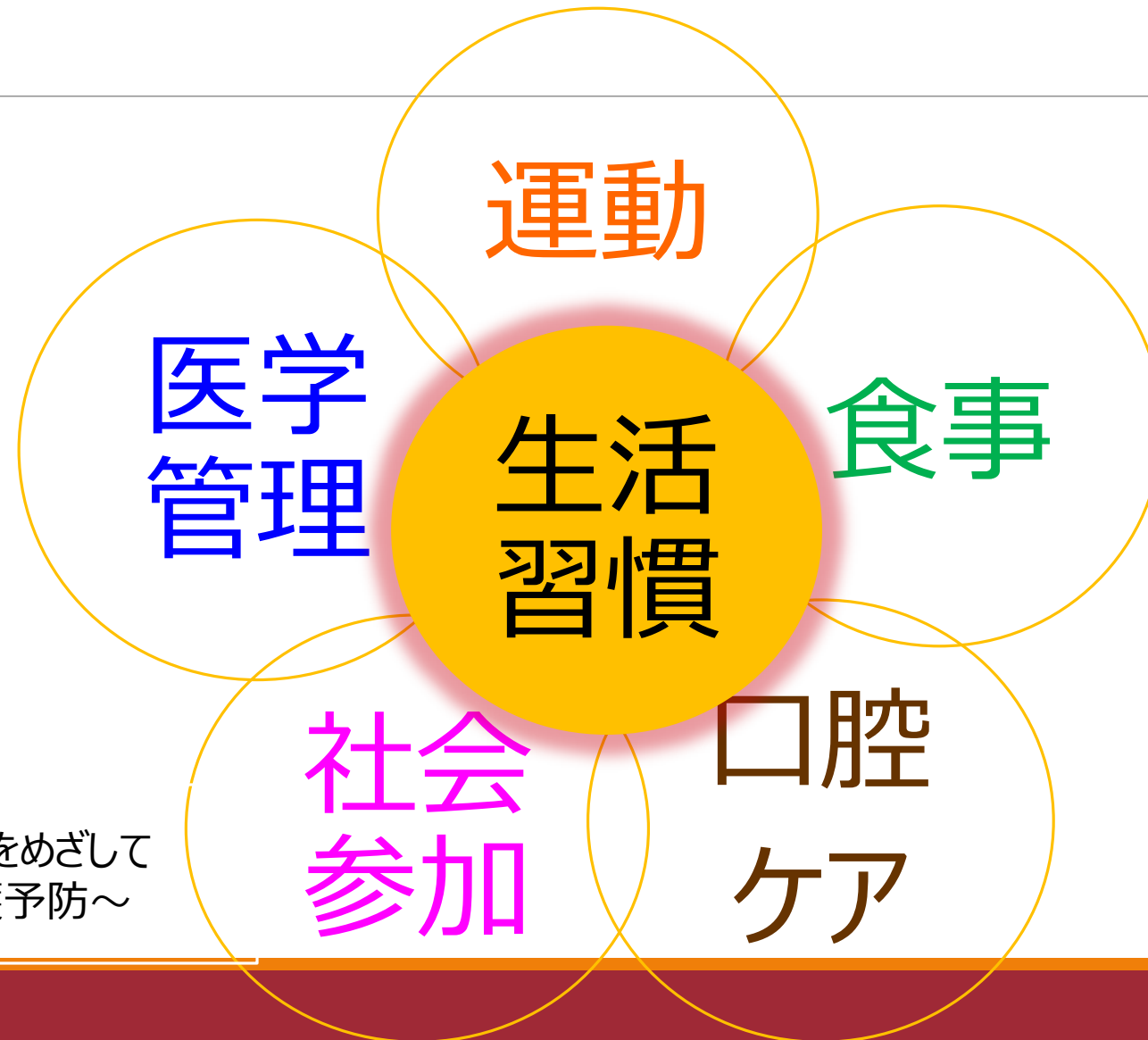
提供：横浜市健康福祉局保健事業課

平成28年 横浜市が厚生労働省研究班「健康寿命策定プログラム」を用いて算出

介護予防とは

- 元気な人は、
いつまでも元気でいられるようにすること
- 介護が必要な人は、
今の状態より悪くならないように、
さらには今よりも元気になれるようにすること

毎日の生活習慣が健康寿命につながります



出典：「GoGo健康！」ライフをめざして
～元気なうちから介護予防～

「運動」が大切な理由

高齢になっても、運動を続けることで、**筋肉は増える**とされています。

定期的な運動（筋トレやウォーキングなどの有酸素運動、ストレッチなど）を行うことが大切です。





「食事」が大切な理由

低栄養になると筋肉量の減少や筋力や免疫力が低下します。

筋肉や骨を強くし、抵抗力を高めるため、

バランスの良い食事を摂ることが大切です。



「口腔ケア」が大切な理由

口腔の役割は、食べ物を噛みくだくだけでなく、
体のバランスを保つため、
歯磨きやお口の体操、入れ歯の手入れ、
定期的な受診も大切です。



「医学管理」が大切な理由

脳血管疾患や認知症の予防には、
高血圧や糖尿病、脂質異常症などの
生活習慣病のコントロールが必要です。

そのために定期的な受診や
正しい服薬、生活習慣の改善が
大切です。



「社会参加」が大切な理由

自治会町内会での活動やスポーツサークルや趣味の会へ参加することで、

要介護や認知症のリスクが低くなる

と言われてます。

また、その中で**役割を担うとさらに**

効果が高いことも報告されています。





「プロダクティブ（能動的）」な参加のすすめ

ボランティア活動や**地域活動**に参加されている方は、
地域の人や友人との**つながり**を大切にしながら、
心と体の健康を維持しています。

グループ活動をする際の様々な役割

<活動当日>

代表者

受付

年長者の
参加

会場の鍵の
開け閉め

会場の
準備・片づけ

ムードメーカー

活動時の
司会

お茶会の
準備・片づけ

初めて参加した
人への声かけ

会話を楽しむ


近所の人を
誘う

会場の
予約

講師役

会計

チラシ作成



グループ活動をする際の様々な役割 ＜活動日以外＞

・休んだ人には・・・

声をかける・連絡を試みる、
次回の予定などのメモをお渡しする

・活動日を忘れがちな人には・・・

前日に連絡する

当日も忘れず参加できるように、お迎えに行き一緒に

会場へ行く

など



皆さまにお願いしたいこと①

皆さん自身が
元気に、いきいきと生活
しましょう。



皆さまにお願いしたいこと②

グループ活動を通して学んだ、
介護予防・健康づくりに関することを、

友人や知人に伝え、

グループ活動にも誘ってください。