

住み慣れたこの町で、笑顔で暮らす

特集

介護予防・地域づくり活動

65歳以上の人口が全体の7%を超えると高齢化社会、同様に14%超は高齢社会、21%超は超高齢社会と呼ばれます。名取市の65歳以上の人口は全体の約24%で超高齢社会の水準にあたります。

認知症についても、内閣府の見込みでは、高齢者の5人に1人が認知症になるといわれており、決して珍しい病気ではありません。

住み慣れた名取市で、健康で笑顔に暮らすために、フレイル予防や認知症予防について足を止めて考えてみてはいかがでしょうか。今月は地域住民の皆さんが主体となって取り組んでいる「認知症カフェ」「通いの場」について紹介します。



フレイルとは？

加齢に伴い、心身機能が低下した「虚弱」を意味する言葉。「健康」と「要介護」の中間の段階とされ、そのままにしていると要介護状態になる危険性が高いといわれています。