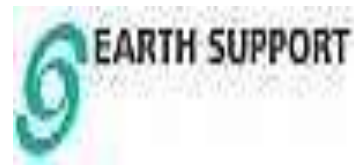


アースサポート豊橋駅西地域包括支援センター



Vol.15

住所: 豊橋市八通町159-1

電話: 0532-43-5211

地域状況(地域診断)を調べてみました

豊橋市の人口(2021年4月1日現在)374131人

全体の人数に対して、65歳以上の人の割合を『高齢化率』といいます。豊橋市の高齢化率は25.8%(全国28.9%)、75歳以上の人の割合を後期高齢者率といい、12.8%(全国14.9%)豊橋市は全国よりも低い割合です。

地区によっては、高齢化率30%を超え、さらに75歳以上の後期高齢者率は豊橋市の平均よりも高い地区が増えてきています。『一世帯当たり人員』の平均が2.2人以下の地区も増え、世帯構成人員が減り一人暮らしの人が年々増えてきている傾向です。

高齢化率が高く、一世帯人員数が減っている地区では、長年受け継いできた町内行事や地域サービスなどを継続することが難しくなってきます。豊橋市は、街の中心部に人口が密集した『都市型高齢化』であり、今後は人口の減少と共に高齢化率は自動的に上がります。花田・羽根井地区は『都市型高齢化』の様相を呈し、一人世帯の高齢者も徐々に増えてきています。

花田・羽根井地区で、包括が担当し要支援等の介護サービスを利用をされた方々の平均年齢は約84歳。80~90歳代の高齢者の方が圧倒的に多く、一人暮らしの高齢者と75歳以上のご夫婦世帯が多かったです。その方々のうち、近隣に支援者がいる世帯は43%で、つまり残りの約6割は近くに支援者がいない世帯でした。

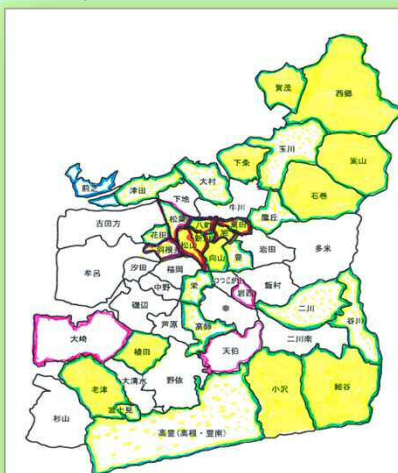
要支援のサービスを利用された方の2年後については、6割の方はそのまま要支援を維持して生活をされています。全国的には、要支援者の2年後は6割の方が要介護になられていると言われています。高齢者ご自身の努力や周りの近親者や近隣の方々に支えられ維持されていると推察します。

介護サービスを利用している高齢者の方々は、日頃は普通に暮らしています。ただし、災害などが起きると一変して災害弱者にもなりえます。そのような時には、周辺の地域社会からの支援を必要とします。

健やかで安心して暮らせる地域を実現するために、さまざまなことをさまざまな人と検討する必要性を感じました。

皆様のご意見をお待ちしております。

2021年 豊橋市の高齢化率、後期高齢者率、
一世帯2.2人以下世帯を合わせた図



熱中症予防 × コロナ感染防止で
「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは、新型コロナウイルス感染防止のための基本である ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や④換気(換気扇、窓を開く、等)を実施し、等を取り入れた日常生活のこと。

【1】マスク着用により、熱中症のリスクが高まります
マスクを着けると息が苦しくなったり、気づかぬうちに息苦しくなるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう

屋外で
人と2m以上
(十分な距離)離れている時

十分な距離

2m以上

2m以上

ウイルス
感染リスクは
高まります!

暑い運動は避けましょう
のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

暑さを避けましょう

涼しい服装、日傘や帽子
・少しでも体感が暑くなったら、涼しい場所へ移動
・涼しい室内に入れたければ、外でも日陰へ

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり
1.2L(12杯)を目安に
1時間ごとに 入浴前後や起床後、 ベッドから コップ約6杯
コップ1杯 ます水分補給を 900ml、2.5杯
・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

エアコン使用中も
こまめに換気をしましょう
(エアコンを止める必要はありません)

①一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を
循環させるだけで、換気は行っていません
・窓とドアなど2か所を開ける
・扇風機や換気扇を活用する
・換気後は、エアコンの温度を
こまめに再設定

暑さに慣れた体づくりと
日頃から体調管理をしましょう

・暑さに慣れ、暑くなり始める時期から、無理のない
範囲で適度に運動「やや暑い環境」で「ややきつい」
と感じる強度で毎日30分程度
・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症による死亡者の数は
真夏日(30℃)から増加
35℃を超える日は特に注意!
運動は原則中止、外出はなるべく避け、
涼しい室内に移動してください。

熱中症による死亡者の
約8割が高齢者
約半数が80歳以上ですが、
若い世代にも注意が必要です。

高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生
高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外
での作業や運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

「シニアのための食とお口の健康講座」のお知らせ

日時 6月9日(木) 午後1時30分~3時

場所 羽根井地区市民館

対象 65才以上の方

※ 高齢者の口腔機能向上のための管理栄養士や
歯科衛生士によるお話です。



申込先 アースサポート豊橋駅西地域包括支援センター
0532(43)5211