

ささえ、さえられて
ホッと、安心～みんなの笑顔

※知ってほしい※

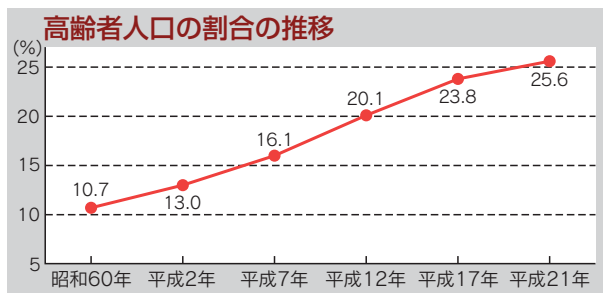
福祉の話

このコーナーでは、福祉の制度やよくある質問についてお知らせします。

福祉課

第4回目は【敬老事業について】です。

本市の高齢者(65歳以上)の人口は、平成21年3月末現在で16,134人となり、総人口62,944人に占める高齢化率は25%を超え、4人に1人が高齢者という状況になっています。



資料：国勢調査：ただし平成21年(3月31日現在)は住民基本台帳および外国人登録人口

福祉課では、これからも高齢者の方が「土岐市で暮らして良かった」と感じながら、いつまでも生き生きと暮らしていただくためのお手伝いをしていきたいと考えています。

今号では、長年にわたり地域社会を築き上げてこられた高齢者を敬うことを目的として市が実施している敬老事業を紹介します。

寿サービス

市社会福祉協議会から、市内の指定マッサージ治療

院にてマッサージなどのサービスを受ける費用の一部を助成する利用券をお配りしています。

◆対象となる方：今年度、▷古希(70歳) ▷喜寿(77歳) ▷米寿(88歳)に到達される方

100歳高齢者お祝い訪問事業

100歳の高齢者の方に対して、市長が長寿のお祝い訪問をします。101歳以降も毎年、誕生月にお祝い訪問をします。

敬老会事業

市では、各種団体の方々からのご意見を参考に、敬老会事業を見直しました。今年度、敬老会事業の対象となる方は、新たに80歳または90歳に到達される方です。該当の方には、福祉課よりご連絡をします。

●80歳に到達される方

◆内容：自治会などのご協力により、長寿のお祝い品をお配りします。

◆時期：9月中旬

●90歳に到達される方

◆内容：長寿をお祝いする食事会

◆日時：9月13日(日)午前11時30分～午後1時

◆場所：セラトピア土岐2階・小ホール

◆その他：市内巡回バスで、送迎をします。

詳しくは、福祉課高齢者係(内線160)へどうぞ。

1. 定期的に水分を補給
食事の時、食事と食事の間、寝る前などに、コップ一杯程度の水を飲みましょう。
2. 食欲増進の工夫
食べ物には多くの水分が含まれており、食事をする事で水分が補給されます。暑いと食欲が低下しがちですが、朝昼晩の1日3回、きちんと食事を取るようにしましょう。
- ① 食事時間は規則正しく
- ② 季節や彩りを考えて

脱水の予防

高齢者は、体の衰えなどのために、体内の水分が不足しがちです。また、体内の水分が減少していても、のどの渇きを感じにくいいため、水分補給が不足することもあります。このため、高齢者は、水分量が不足する「脱水」の状態になりやすいので、汗をかく夏は特に注意が必要です。

3. その他の注意
アルコールやお茶類には利尿作用があるため、飲み過ぎに注意しましょう。また、熱いお風呂は汗などで水分が失われるので、お年寄りの方は、あまり長湯をしない方が良いでしょう。
- ☆ 食事・水分制限を必要とする方は、主治医にご相談ください。
- ⑥ 軟らかく調理
そしゃく力の低下や消化を助けます。
- ④ クエン酸の活用
レモン・ユズ・梅干しや酢は、唾液や消化液の分泌を促します。
- ⑤ 食べる時の温度に配慮
夏場であれば冷たいものが食欲をそそります。

家庭でできる健康保持・増進

高齢者の夏の体調管理

カラダ
を
まも
る
お
し
ゃ
く
の
こ
ん
ご
う
お
し
ゃ
く
の
こ
ん
ご
う