



つながるたけた



～つかめる幸せ～



竹田市地域包括支援センター
竹田市大字会々1650番地（竹田市総合社会福祉センター内）
TEL 0974-64-0310 FAX 0974-63-1050
（夜間・休日）TEL 090-4489-2454

Vol.49

令和7年9月1日発行

「つながるたけた」は、高齢者等の福祉に関する通信紙です

ご存じですか？

骨折と要介護・死亡との関係



竹田市では、近年、75歳以上の骨折による医療費は他の病気より多く、第1位が続いており、患者数が多い状況です。

骨折後、要介護認定された、または要介護度が上がった

約4割

骨折後、1年半以内に亡くなった方

約6割

骨折の原因の4割は転倒（転ぶこと）！

こんなことはありませんか？

チェックしてみましょう！



階段を上るのに手すりが必要



椅子から立ち上がる時、手すりが必要



15分続けて歩くことができない



転ぶことに対する不安が大きい



この1年間に転んだことがある

いくつチェックができましたか？3個以上チェックがついたら要注意です！！

転倒・骨折予防には効果的な運動を！

「毎日歩いているのにこけた」「農作業が運動になっていると思っていたのにこけた」などよく耳にします。転倒・骨折予防のためには筋肉、関節に効果的な運動を行うことが大切です。

当センターでは専門のスタッフが運動指導や、様々な運動教室、リハビリの案内なども行っています。少しでも気になることがあったら、気軽につるかめへご相談ください！



9月は「認知症月間」、9月21日は「認知症の日」です。

～認知症とともに希望がもてる社会へ～

*2024年1月1日に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において、9月を「認知症月間」、9月21日を「認知症の日」と定められました。

*認知症は、誰でもなる可能性がある病気ですが、認知症になったからといって、全てのことができなくなるわけではありません。

*私たちみんなが、「新しい認知症観」に考え方をシフトチェンジしていくことが大切です。



“新しい認知症観”とは



認知症になってからも、一人ひとりが個人としてできること、やりたいことがあり住み慣れた地域で仲間たちとつながりながら希望をもって自分らしく暮らし続けることができるという考え方

包括では認知症月間に、認知症啓発活動として下記のような活動を行います！
皆さまのご参加お待ちしております。

【パネル展示】

認知症に関する本や資料などを3か所で展示しております。

①日時:8月19日(火)～9月30日(火)
場所:竹田市立図書館

②日時:9月1日(月)～9月10日(水)
場所:竹田市役所 1階市民ホール

③日時:9月11日(木)～9月20日(土)
場所:グランツたけた 市民ラウンジ



【介護家族のつどい】

認知症VR体験と意見交換を行います。
日時:9月17日(水)13:30～15:30
場所:竹田市総合社会福祉センター
保健指導室



【脳の健康度測定会】

脳の健康チェックができる会です。
脳活への有効なアドバイスがあります。

日時:9月26日(金)9:30～12:30
場所:竹田市総合社会福祉センター

対象者:竹田市民

内容:①脳の健康度測定 ②問診 ③体力測定
④結果説明 ⑤脳活のアドバイス等

参加費:無料

申込:電話で希望時間等申し込みください。

締切:9月12日(金)

申込先:竹田市地域包括支援センター(つるかめ)

電話:64-0310



竹田市の高齢者情報

(令和7年7月末現在) 令和7年3月比

総人口	18,679人	
65歳以上人口	9,263人	25人減
高齢化率	49.59%	0.59%減

