

回												
覧												

本紙「支え合いだより」も令和2年6月より7・8・9・10月・令和3年2月と「あれや！・これや？」と各位にお願いをしてきましたのは、厚労省が2000年より始めた介護保険が前途多難で途方に暮れかけ????て、やっきになり「あれをしてくれ。これを頼む」と県・市を通じて高齢者の各位?に「お願い」を云って来ている?。・・・のです。

\*(単位万人)

	各名称	H12年	H28年	倍
1	65歳以上第1号被保険者	2,165	3,387	1.6
2	要介護又は要支援認定者	218	622	2.8
3	介護サービス利用者数	149	496	3.3
4	在宅サービス利用者数	97	390	4.0
*	介護費の動向	H12年	H27年	R 5
	介護給付費(兆円)	3.6	9.9	推9.8
	保険料負担(円)	2,911	5,514	6,165

こりゃえらいこっちゃ〜



## 上記項目を拝見してのご感想は???

うなぎ上りに”待った”をかけるには??。

日々身体をイジメないと体力の衰退がはじまります。高齢者は健康で。丈夫で達者で。いつ迄も健常者で日々を送るには、いつも身体をイジメないとすぐに鈍ってしまいます。故に、その衰えを少なくする?・無くするには「何を?」・「どうすれば良いのか?」

一人でも出来る運動=

まず散歩?・体操・何でもよいから体を動かす事!?

・から始めましょう。



介護保険の課題で最近特に厚労省は頭を痛めているようですね?

保険料の負担増、利用者数の急上昇・介護職員の減少傾向など前途多難で途方に暮れてる??。

# 体力増強・健康・健常者の増加を

1960年を挟んで前後で比較するのは如何かと思慮しながら過去を振り返ってみようかな??。敗戦後、20数年?。30年迄は、労働力も機械化があまり進んでいなかったのので、肉体労働が大部分で、自然と体力増強の自然体で健康であり、体力強力な方々が多く、**膝腰の弱体者は少なかったような人々が多かった**のではないかと、思うのは誤りでしょうかネ?。

田畑の仕事・山間林業の動力等も機械化されずに体力主体で行われていたので、「体力に自信あり」の健常者で占められていたのと一方で現在のような**高齢者? 又、長命者が存在していなかった**こともありますか??。



また自動車も数少なく、電動2輪車も少なく、自転車が主役であり、少々のところであれば徒歩で行き来する時代で自然に体力が衰えることはなかったのかな?。

家庭は家庭で炊飯、掃除、洗濯・乾燥、他「オール電化」とやらで、体力衰退に大いに奨励(逆)しているように思えます??。

## だから「どうすれば?」よいのかな?。

### 若い頃より体力の維持に努めないと「ダメ?」

米スタンフォード大学のトニー・ウィルス=コレイ教授らの研究チームが、18歳から95歳までの4263名から血液分析でタンパク質を分析して、  
=生理的老化は「**34歳、60歳、78歳**」の3つのポイントで急激に起きることも発表

されて、多くのタンパク質は、一定のペースで増減したり、生涯、同じレベルで維持するのではなく、一定期間同じレベルを保ち、特定のポイントで、突然上下に変動している=。



◎ 故に各人は年齢など関係なく気が付いた時「**今・今から**」、  
**一日合計 20~30分は体を動かす**時間にして、  
**「我が体力の強化」**に努めましょうや!!!。

厚労省が求めている、「皆さんの通いの場」をお願いしながら、

それまでの時間を利用して一人でも出来る「**体力の強化**」を念頭に体力維持を??。

現実には夕方になれば「彼方・此方」で、2・3人語りながら散歩されている姿を見かけますが、そのようにして最低の20~30分は歩いて健康に留意???.をお願いしながら..重々のお願いを...?。

年度末の気ぜわしい時に回覧をお願いし申し訳ございませんが、なにとぞご容赦を頂きますようお願い致します。

コロナが静まりますれば足を運んで謝罪・お願い等で各地区へと考えております。その節は何卒よろしく..。

疑問・質問確認提言等が  
御座いますしたら  
☎447-1080  
野々村まで