



9月は各地域で敬老大会が開催されます。港区では区民のうち65歳以上の方の割合が既に27%を超え、4人に1人は高齢者という状態にあり、高齢の方にお元気で安心して暮らしていただくことは重要なテーマとなっています。

私自身、区長に就任するまでは長年自分の母親と妻の両親との複合同居を続けてきました。自分と妻の親たちが認知症となって、その介護にも携わってきたので、介護の大変さというのは身に染みて実感しています。

介護の負担は家族の力だけで解決できるものではなく、必要な時には「プロに任せる」ことが重要です。身近な人の言動で「認知症かな？」と思うことがあったり、機能の衰えで介護が必要と感ずることがあれば、まずは地域包括センターや各ブランチなどで専門家に相談しましょう（相談窓口は1頁をご参照ください）。介護などでわからないこと、迷うことがあれば是非相談窓口でお聞きください。

そして一人一人が健康で年齢を重ねる「健康寿命」を伸ばすためには、がん検診はじめ各種健康診査を日頃から受診しておくことが大切です（「広報みなと」2018年9月号4ページをご覧ください）。健康な生活続けるために、受診で自信につなげましょう！

港区長 筋原章博