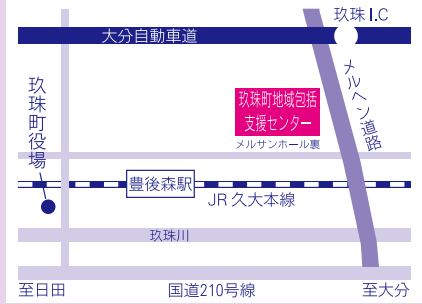


ほうかつセンター便り

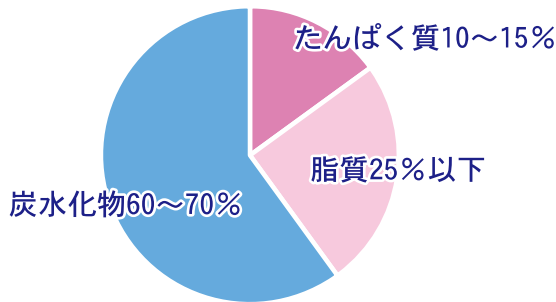
〒879-4405 玖珠町地域包括支援センター
大分県玖珠郡玖珠町大字岩室24番地の1 TEL(0973)72-7154
(老人福祉センター内)



～介護予防の食生活～

元気で長生きするためには毎日の食事が大切です。でもどんな食事が高齢者の健康によいのでしょうか。健康に気をつけているつもりでも食事の量が減ったり、回数が減ってしまうと低栄養になってしまいます。低栄養を改善するための食事のアイデアを紹介します。

栄養素の理想的割合



ポイント

食事量が少ないと、高齢者にとってたんぱく質の量を増やすことは、難しい問題です。ロイシンなど必須アミノ酸を多く含んだ食品を選び、同じ量でも質を上げて効率よくたんぱく質を、摂取することが大切です。

筋肉を丈夫にする



これらの食品を
バランス良く摂取
することが大切

これらに含まれるたんぱく質は、消化分解され20種類のアミノ酸になり、分解されたアミノ酸は体内で筋肉・骨・血液などのたんぱく質になります。

一緒ならもっとパワーアップ

これらの食材と一緒に摂取することで、骨を丈夫にするたんぱく質の合成を促進します。

ビタミンB6

レバー カツオ
鮭 ささみ など
たんぱく質を分解して吸収を高め、合成を促進する

カルシウム

牛乳 乳製品
大豆 椎えび など
骨を丈夫にする

ビタミンD

しらす干し 鮭
カレイ など
小腸や腎臓でカルシウムの吸収を促進

ビタミンK

納豆 春菊
ほうれん草 など
活性化して骨の形成を促す

熱中症を防ぐために

～熱中症患者のおよそ半数は 高齢者（65歳以上）です～

熱中症は夏の強い日差しの下で運動や作業をする時だけでなく、体が暑さに慣れない梅雨明けの時期にも起こります。また、屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもみられます。熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

熱中症とは？

室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどい時にはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

熱中症予防

- こまめに水分を取りましょう。
- エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- こまめな換気で室温が28度を超えないようにしましょう
- 外出は日傘や帽子を着用し、日陰などでこまめに休憩しましょう。



もうすぐ夏休みですね。小学生の頃にスタンプをもらいに体操に行ったことを思い出します。近頃は、ラジオ体操の本がでるなど、再び注目されています。ラジオ体操は小学校から工場、職場などで、行われており、若男女を問わず誰でもできる体操で、ピアノのリズムに合わせて、体全体の筋肉や関節をバランスよく、動かすことができます。

運動不足解消に、ラジオ体操かストレッチなどを日課として始めてみようと思いませんか。これから夏の暑さに負けないように、皆さん、熱中症には気を付けて過ごしましょう。

(S)

活動報告

包括支援センターが地域の公民館や地区サロンなどで、認知症サポーターの養成講座、介護保険制度について説明をする機会をいただき少しでも多くの方に、包括支援センターと「顔の見える関係づくり」ができればと思っています。

いきいきサロンや地区の老人会などで、ご希望がありましたら、お気軽にご連絡をいただきたいと思います。

平成26年度事業報告

- 4月4日 坂登豊寿会(老人クラブ) 馬勢公民館
- 4月14日 塚脇ふれあいサロン 玖珠自治会館
- 5月15日 田の口サロン 認知症サポーター
- 6月15日 小清原サロン 認知症サポーター
- 6月19日 下引治サロン 認知症サポーター

認知症サポーター養成講座について

『認知症サポーター』は、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を守り、支援する応援者です。（※特別なことをするわけではありません）

地域の住民の方はもちろん、銀行等の金融機関やお店の従業員、小学生、中学生、高校生など、さまざまな方がおり、全国に470万人を超える認知症サポーターが誕生しています。

玖珠町では、平成26年3月31日の時点で、1,203人の方が『認知症サポーター』として誕生しています。認知症は、誰でもかかる病気です。病気のことを理解して、認知症になっても安心して暮らせる玖珠町を作っていきます。

編集後記

