

すこやかたより

保健センター 通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内1520・1521)

健康日本21あぐい計画 (第2次)

第9回のテーマは「介護予防」です

アンケートの結果から、本町の高齢者は運動機能と栄養面で介護リスクを抱えている方が多いことが分かっています。介護予防（介護が必要にならないようにすること）のために、運動習慣を身に付けるとともに、食生活に気を付けましょう。

介護予防に関しては、高齢者になってからではなく、若い時から意識を持って取り組むことが大切です。20年後、30年後を見据え、今できることから始めましょう。



健康日本21あぐい計画 (第2次) での目標
(めざすべき姿)

「生きがいをもって、元気はつらつ！」

■わたし(町民)の取り組み

- ▽要介護状態にならないように心掛けます
- ▽人と積極的に交流し、活動的な生活を心掛けます
- ▽地域社会に積極的に参加します

■地域や職場の取り組み

- ▽さまざまな活動への参加機会をつくります

■行政の取り組み

- ▽地域の多様な活動への支援
- ▽地域の健康度についての情報提供
- ▽健康に関する情報提供

介護が必要な状態にならないためには、運動機能や栄養状態が低下しないようにすることが大切です。

運動機能のチェックをしてみましょう！

体を動かす役割を担っているのが、骨・関節・筋肉などです。次の7つの質問のうち、一つでも当てはまったら、運動機能が低下しているサインです。

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上るのに手すりが必要である
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤15分程度、歩き続けることができない
- ⑥2キログラム程度の買い物をして持ち帰るのが難しい(1リットルの牛乳パック2本程度)
- ⑦比較的体力のいる家事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が難しい



いかがでしたか。あれっと思われた方、なんとかできたけれどちょっと自信がなかったという方はいませんか。

- 運動機能を鍛えるのは、今からでも遅くはありません。日ごろから次のことに心掛けて生活しましょう。
- ▽エスカレーターやエレベーターでなく、意識して階段を使う
 - ▽車を、遠くの駐車場に停める
 - ▽掃除などの家事をこまめに行う
 - ▽歩幅を今よりも10センチメートル広くして歩く

栄養不足にならないために！

- ▽食欲がない時は、おかずを中心に食べましょう
おかずにはいろいろな食品が使われています。「ごはんとみそ汁」といった食事よりも、栄養素を多く取ることができます。
- ▽義歯の検査を定期的に受けましょう
おいしく食事をするためには、噛む力が大切です。その噛む力を維持するために、義歯の検査を定期的に受けましょう。
- ▽水分を十分に摂取しましょう
高齢者はのどの渇きを感じにくくなります。水分補給が減ることで水分不足になりがちです。水分を十分に摂取しましょう。

