



健康せきかわ21

いきいきライフ

運動は健康を支える重要な要素

体力には持久力・筋力・瞬発力・バランス力などがありますが、持久力や筋力が加齢に伴い低下してくると、歩行や日常活動の自立が徐々に困難になってきます。

これからの季節は、家にいることが多くなり、運動不足になりがちです。また、「風邪が長引いた」などのちょっとしたきつかけで寝込んでしまう高齢者が多くなるのも心配です。

高齢期の運動は、高血圧や

糖尿病などの生活習慣病予防に役立つだけでなく、下肢筋力の低下から起こる、ふらつきやつまづき・膝や肩関節等の痛み等を改善させるという効果があります。

日常生活で起こりやすい転倒を予防し、寝たきりにならない、させないという大きな目的があるのです。



地域で運動教室を開いてみませんか？

村では、これまでいくつかの集落で在宅介護支援センター「垂水の里」と連携し、高齢者のための運動教室（筋力アップ）を開催してきました。

楽しく、手軽に、無理をせ



▶中束集落の運動教室

ず、継続して行うをモットーに、概ね月1回、半年コースを基本に集落センター等にお邪魔して実施しています。

教室が終了する頃になると、参加者からも「体が軽くなった」「階段の昇り降りが楽になった」「疲れなくなった」「動くのがおっくうでない」など嬉しい感想がきかれるようになります。

そして、何よりもみんなが集まりわいわい楽しむことがストレス発散になる、楽しいと笑顔で話してくれます。運動教室終了後に地域の茶の間として集まりを継続している集落もあります。

まだまだ、始まったばかりの地域の運動教室ですが、こ

れからも実施できる地域を増やしていく予定です。皆様のご協力をお願いいたします。



▶下関おしゃべりばあちゃん会で行った「あんどん作り」のようす

SIDS(乳幼児突然死症候群)から赤ちゃんを守りましょう

11月は乳幼児突然死症候群(SIDS)対策強化月間でした。

乳幼児突然死症候群とは、それまで元気だった赤ちゃんが事故や窒息でなく睡眠中に突然死亡する病気です。日本ではおよそ6000人~7000人に1人の赤ちゃんが亡くなっており、12月以降の冬に発生する傾向が高く、生後2か月から6か月に多いと言われています。

<発生の可能性を小さくするための3つのポイント>

1. うつぶせ寝は避ける
2. たばこはやめる
3. できるだけ母乳で育てる

関川村包括支援センター通信 ③④

地域包括支援センター 役場庁舎内一階 ☎六四一―四七三

冬到来！

いよいよ寒さが本格化し、冬本番が目の前ですね。天気も荒れて外出の機会もめっきり少なくなる季節です。

雪が降り積もるこれからの季節は、足腰の悪い高齢者にとってゴミ出しや買い物がいっそう大変になります。また温かい部屋から暖房の無いトイレやお風呂場への行き来は血圧を上げる原因にもなります。そして、これからの時期はストーブなどの火を使う時間が圧倒的に増えるため火災等も心配です。

高齢者自身が自覚し安心、安全に生活できるように対処することはもちろんですが、お隣、ご近所同士で高齢者への声かけや見守り、ちょっとした助け合いがあれば、もっと、安心で住みやすい地域が実現します。

高齢者見守り訪問事業を通して見えたこと

地域見守り訪問事業は、民生児童委員協議会、村社会福

祉協議会と連携しながら、ひとり暮らし高齢者等へ月一回訪問し、必要に応じて社協や地域包括支援センターと連絡を取り合うことで、早期に対応することを目指しています。

初年度は三十人を対象に実施しましたが、「高齢者が訪問を心待ちにしてくれる」「何か心配事があると連絡が来るようになった」「高齢者の生活の様子が分かり、支援しやすくなった」等の感想が民生委員の皆さんから聞かれるようになりました。

また「近くの方から毎日、声をかけてもらっている」「時々買い物をしてもらい本当に助かっている」等、訪問者が暮らす地域の様子も合わせて報告を頂くことがあります。介護や福祉サービスがどんなに充実しても、日常の地域のつながりこそが生きていくための基本なのだと思えて感じています。

第五期介護保険事業計画に事業を通して見えた結果を生かしていきたいと思えます。

健康講座

83

お酒の上手なつきあい方

県立坂町病院 栄養士 加藤 つくし

お酒を飲む機会の多い季節を迎えました。飲み方次第で薬にも毒にもなるお酒、つきあい方について考えてみましょう。

適量を楽しんで、

休肝日を！

お酒の適量は、アルコールで20gとされています。その目安量は、ビール中瓶一本(500ml)、日本酒一合(180ml)、ワイングラス二杯(240ml)、焼酎2/3合(120ml)、ウイスキーダブル一杯(60ml)です。これは健康な成人男性が三〜四時間で分解できる量です。お酒の適量は、個人差があります。女性やお酒の弱い方はもっと時間がかかります。

休肝日は週二日を目標にしましょう。肝臓は栄養素の代謝、消化酵素やホルモンの生成など重要な仕事をしていま

す。お酒を飲むとそれを分解する仕事がかかります。いつも通り仕事をしてもらうために週二日は肝臓を休めてあげましょう。ウイスキーや焼酎などの強いお酒はストレートやロックでなく、水割りやウーロン割りにすると、自分のペースで飲めてアルコール量が控えられます。

美味しい食事と

一緒に飲もう！

お酒を飲む時、アルコールだけとっていませんか？食べ物が入らないと胃に刺激が強いただけでなく、アルコールの吸収も速まり分解が間に合わず肝臓に負担がかかります。肝臓の負担を軽くするためにも、美味しい食事を一緒にとりましょう。ただし、食事の時お酒を飲むと、食欲が増

し、つい食べ過ぎることがあります。特に脂っこいものや塩辛いものが多くなりがちです。食事は低脂肪、高蛋白質、高ビタミンのものがおすすめです。揚げ物よりは焼き物を、炒め物より蒸し物を、洋食より和食を、蛋白質と一緒に野菜を、食後に少し果物を、等々、調理方法、バランスも考えて食べましょう。

食事の他におつまみも楽しむ方もいらっしゃると思いますが、定番の唐揚げやナッツ、チーズなどは高エネルギーです。野菜スティックや海藻の酢の物、冷や奴など低エネルギーで蛋白質やビタミンなど肝臓の働きを助けるものを選んで食べましょう。

肝臓をいたわる工夫をして、楽しくお酒とつきあってみましょう。



*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。☎六二 三一一