

肥満予防!

夏は暑さのため、冷たい食べ物や飲み物を多くとりがちです。しかし体を守るためにも、冷たい物の食べ過ぎ飲み過ぎには要注意です! 肥満に気を付けながら、おいしく楽しく夏を乗り切りましょう♪

健康せきかわ21

いきいきライフ

★間食やおやつは約200kcal以内にとどめましょう

菓子類の袋に記載されている栄養表示を確認し、食べ過ぎを防ぎましょう。



★ジュースなどのとり方を見直しましょう

ジュースや牛乳を、お茶や水にかえると摂取カロリーはゼロになります。ゼロキロカロリー表示の食品は、とりすぎると体に悪影響を及ぼす危険性があります。

★糖分のとりすぎを防ぎましょう

1日総摂取エネルギー量の約10%以内に抑えることが推奨されています。栄養表示に記載されている炭水化物や糖分の量をチェックしましょう。



★よく噛む癖をつけましょう

食べ物は、噛まずに水で流し込む食べ方をしないよう、注意しましょう。1口に20~30回噛んでから飲み込むと、少量でも満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。



「夏休みラジオ体操」

小学生の親子と一緒に
ご参加ください

ラジオ体操は、だれでも気軽に行える運動です。気持ち良い1日を送るため、朝の忙しい時間ですが、ぜひご参加ください。



- ※実施場所や時期、時間は、各地区のPTAや子どもさんにご確認ください。
- 地区により、お盆時期等は休み場合があります。
- ※ラジオ体操カードは、役場窓口でも希望者に配布しています。



問い合わせ先：住民福祉課 健康介護班 電話：64-1472

関川村包括支援センター通信 62

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎64-1473

高齢期の食事

高齢期には食べる量が減り、欠食や偏食など食生活に乱れが生じることがあります。

また粗食の方がよい、魚や肉は食べなくてよいと思いついて、その結果、低栄養状態になり、免疫力が低下して風邪や病気にかかりやすくなったり、転倒や骨折で介護が必要な状態になってしまうことがあります。

食べられなくなる理由は様々です。病気やけがといった身体的要因、配偶者や近親者の死亡等で気力が低下してしまう精神的要因、料理の仕方がわからない、ひとり暮らしで食事が楽しめないという環境的要因などがあります。

〈低栄養の予防〉

低栄養とは、身体の健康維持に必要な栄養素が不足

している状態のことを言います。要介護状態になる原因の一つと言われています。低栄養を防ぐため、少量ずつでもいろんな食品をとるようにしましょう。

〈お口の健康〉

歯磨きや入れ歯の手入れを行い、口腔内を清潔に保ちましょう。また食材を飲み込みにくい場合は、食材をやわらかく煮たり、片栗粉でとろみをつけるなど食べやすいように工夫しましょう。

〈適度な運動〉

日常的に運動する、からだを使った趣味を楽しむなど活動的な生活は食欲増進につながります。

〈いきいき食習慣5ヶ条〉

- ① 1日3食しっかり食べる
- ② ごはん+おかずを2〜3品
- ③ 水分は小まめに補給する
- ④ 漬物を食べるときは少量
- ⑤ 食事は楽しくよく噛んで

健康講座

136

ボケの予防について

新潟県立坂町病院 鈴木 薫

平均寿命が延び、元気な老年期が増えて来ています。

同じ年齢でも、今の高齢者は昔の高齢者より若くみえます。サザエさん一家のおじいちゃん、波平さんは54歳です。

寿命が来るまで元気に過ごしたいです。特にボケたくなは原因からなる病気ですが、ボケは認知症の始まりの場合と年齢にともなう自然の経過の場合があります。ボケを防ぐ生活習慣がわかってきています。

脳は糖分と酸素を体の中で最も多く必要としています。脳への酸素と糖分は血管の中を血液で運ばれています。脳が働く時には血の流れが急激に増えます。ボケを防ぐには脳の血の流れが減らないようにする事が最も大事です。では、どうすれば良いのでしょうか？

うか？

脳の血の流れを保つには最も大事なことは頭を使うことです。

1. 漢字を書く。漢字を手で書いたり、文を写したりすることが大事です。一番良いことは毎日日記など文を書くことです。

2. 計算をする。算数程度でも良いので、計算をすることは効果的です。買い物などで払うお金やお釣りを自分で計算することを習慣としましょう。

3. パズルなどを楽しみます。

4. 人と会って話をする。これは大事です。

最近ではもっと効果のある方法が分かってきました。今まで説明した方法では脳の一部しか血の流れは増えません。しかし、息が弾む程度の運動

を行うと脳全体の血の流れが増えます。散歩の場合は速足で外を歩きましょう。外は道も凸凹して変化がありますし、景色も変わるために屋内で歩くより効果的です。

頭を使うことをしながら運動をするとモット効果的です。歌を口ずさみながらの散歩。慣れない動きをマネしながらの運動などです。

NHKでテレビ体操を放送していますが、種類も多く、内容も色々変わるためにお勧めです。

動脈硬化が起る高血圧、糖尿病などの治療をしつかり行うことも大事です。運動をキチンと習慣すれば血圧、血糖、コレステロールも下がります。

ピンピンコロリのために、毎日の運動が習慣となる様に一緒に頑張りましょう。



*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111