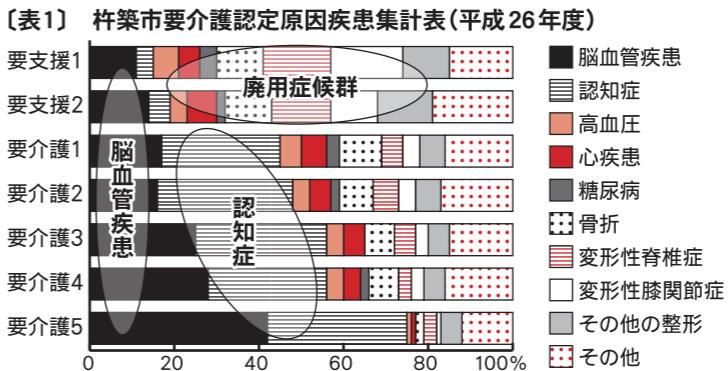




▲調理実習で楽しく学びます

身体の調子が良くなれば、もう歳だからしようがない……こんなふうに考えて、日々の生活が消極的になっていませんか？

『介護予防』とは、元気な高齢者がなるべく介護を受ける状態にならないように、そして既に介護が必要な状態の人もそれ以上悪化させないようにする取り組みです。つまり、いつも通りに歩き、いつも通りに食事をして、いつも通りに話す……そんな「いつも通り」の生活ができるかぎり長く続けられるようにすることが『介護予防』なのです。



杵築市で介護認定を受けている方の原因疾患【表1】をみると、廃用症候群(閉じこもりなど不活発な生活により心身の機能が低下した状態)、認知症、脳血管疾患(脳梗塞等)が多いことが分かります。これらは、介護予防をしていくことでリスクを減らすことができます。生き生きと毎日を過ごす「人生の現役」で居続けるために、ちょっとしたことから介護予防を始めてみませんか？

今回の特集では、すぐに実践できるワンポイントアドバイスも交えながら、介護予防を実践し、元気に過ごしているみなさんの紹介します。

ドバイスも交えながら、介護予防を実践し、元気に過ごす生き生きとしたことから介護予防を始めてみませんか？

おのとしこ
小野敏子さん(81)

自分のためだからがんばっています。

高齢になるとだんだん食べる量が少なくなり、十分に栄養がとれていない「低栄養」という状態になってしまふ人が多くいます。

栄養が足りていないと身体が虚弱になつて、自信や活力がわかつずに閉じこもりがちになつたり、生活が悪い方向に進んでしまいます。

また、歯が弱くなつてると固いものを避けてしまひがちです。特に肉や魚といったタンパク質の補

Professional

管理栄養士
えとうとしえ
衛藤寿恵さん

まちかど交流サロン『みんなの楽校 温(ほっこり)』で栄養相談をしています。

ワンポイント

★下記の10項目を毎日バランスよく食べているか確認してみましょう！

- ・豆類
- ・卵類
- ・果物
- ・乳製品
- ・肉類
- ・野菜・きのこ類
- ・魚類
- ・主食(ご飯・パン・麺)
- ・いも類
- ・わかめ(海藻類)

給が少なくなつてくる方が多いのですが、身体をつくるために大切な栄養素なので、積極的に食べるようにしてもらいたいです。そうは言つても、栄養状態は人それぞれ違います。食生活を改善するには、毎日の食事を見直すことが欠かせません。何をどれだけ食べているかチェックし、必要な栄養がちゃんと摂れているか確認してみましょう。万遍なくバランスよく食べることが一番大切です。



[写真] 大田おたから会 活動の様子

引退は、まだ早い。