

受付時間表

相談種別	月	火	水	木	金
相談受付	9:00~17:00				
専門相談	法律				第1~3金曜日 (月2,3回) 13:30~15:30 ※予約制
	医療(認知症)			第4木曜日 13:30~15:30 ※予約制	
	保健・介護	9:00~17:00			

問い合わせ先
宮城県社会福祉協議会 総合相談センター **022-223-1165**

健康の相談 Q&A

回答 ▶▶▶ 宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

より元気で自立した 生活を送りたいのですが



Q 高齢者の仲間入りをして「介護」の二文字が気になるようになりました。今後、より元気で自立した生活を送るためには、日常生活でどのようなことに気を付けたいですか。

A まずは介護が必要となった原因と予防法を知りましょう。

脳血管疾患	21・5%
認知症	15・3%
高齢による衰弱	13・7%
関節疾患	10・9%
骨折・転倒	10・2%

(原因全体を100%)

これは2010年国民生活基礎調査の結果で、介護が必要になった原因と割合を示したものです。

これらの原因を知って対策を立てることは、介護を受ける時期を遅らせ、健康寿命を長くすることにつながるので覚えておきたいものです。

「将来を左右する生活習慣」
寝たきりになる要因は身体、心理、社会・環境の三つがあります。これらが相互に関連して閉じこもり、生活不活発病、寝たきりへと進んでいきます。そうなる時期を遅らせるためにも「閉じこもり対策」は重要です。

仮に閉じこもりになつてしまつと、運動器の機能低下や低栄養、口腔機能の低下など身体面に影響してきます。また、認知症やうつ状態を招くことがあるので、注意が必要です。

※運動の大切さ

体を動かさない時期が長くなると、心臓や肺の機能も低下してきます。肥満やメタボ、逆におなかすかないため、低栄養につながることもあります。

一方、動く習慣があると血液循環を良くし、血糖や脂質の値にも良い影響を与えます。脳血管疾患や認知症のリスクも下がります。

運動器の向上は何歳でも大丈夫のことなので、日常生活の中で役割を持ち、積極的に体を動かして

てみましょう。楽しみを兼ねて、人と交流できる場所を探してみるのもいいでしょう。

会話することや笑いは脳を刺激し、心身に良い影響を与えるそうです。

無理せず病気などのある方は、主治医と相談してから行ってみるといいですね。

※過不足のない栄養

高齢になると一般的に、食欲やどのの渴きを感じにくい傾向となります。欠食せず、バランスの良い食事を取り、定期的な水分摂取を心掛けましょう。

それから塩分の取り過ぎやストレス、睡眠不足、喫煙などは血圧に影響を与えます。良くない要因を振り返り、改善する方

向で検討しましょう。

食へ過ぎは認知症(特にアルツハイマー)に影響を与えることが分かっています。健康な時から腹八分目を心掛け、原因と考えられている脳にたまる「ごみ」を取り除く効果のある赤ワインやカレーなどを、適度に取り入れてみるのもいいかも知れません。

※口腔機能を保つ

歯を失うことや飲み込みの問題は栄養不足だけでなく、誤嚥(えん)性肺炎を起こす原因となります。また、人と会うのに引け目を感じることがあるかも知れません。

日頃からの手入れや歯科検診、地域での健康学習などに参加し、口腔機能(かむ力、飲み込み、唾液分泌、会話)の保持に努めましょう。

運動、栄養、口腔の三つを組み合わせると、より効果的といえます。これからでも遅くはありません。ぜひ取り組んでみませんか。

LIFE みやぎ

2013年6月20日発行 夏号

3・6・9・12月の20日発行
宮城県のシニア世帯に10万部配布しています。

発行/社会福祉法人宮城県社会福祉協議会
〒980-0011 仙台市青葉区上杉1丁目2-3
TEL.022-223-1171 FAX.022-223-1151
企画編集/河北新報社 協力/宮城河北会
〒980-8660 仙台市青葉区五橋1-2-28

記事に関するお問い合わせは
☎022(223)1171 FAX.022(223)1151

広告に関するお問い合わせは
河北新報社営業本部営業部 ☎022(211)1318

編集後記

環境省が全国の【暑さ指数】を発表しました。梅雨前にも熱中症の発症者が出ていることから、例年6月に発表するのを、ことしは3週間も前倒ししたのです。【暑さ指数】は気温、湿度、日照による放射熱を加味して算出し、「ほぼ安全」から「注意」「警戒」「嚴重警戒」「危険」までの5段階表示で、10月18日まで提供するそうです。これから暑い季節になります。この情報を熱中症予防に役立てていきたいものです。

ことしの春は例年になく、草餅を食べる機会が多くなりました。それも手作りの草餅です。知人が「ヨモギを摘んで作ったから食べて」と草餅を持ってきてくれたのです。

私が子どものころには、草餅を作るために道端や野原でヨモギを摘んでいる光景を多く目にしたものです。今では飽食の時代になったせいか、作る煩わしさのせいか、はたまた環境汚染のせいかわかりませんが、その光景をあまり目にしなくなりました。「えっ、あのヨモギで草餅を作るんですか」という人もいます。子どものころが懐かしく思い出されます。

(S・S)