

やっばい

元気がよか！

自分の健康は自分で守ろう！

問 長寿介護課 Tel 23 - 1140

自立支援型介護予防の取り組みを推進

人生100年時代。あなたはこの100年をどのように過ごしたいですか。市は、年齢を重ねても、認知症になっても、可能な限り在宅で自立した生活ができるよう、さまざまな取り組みを進めています。気軽に集える「通いの場」を増やして、会話や軽運動、脳トレなどを行うことで元気の維持を目指すほか、75歳、80歳、85歳でサービスを利用していない在宅の人には、調査員が自宅を訪問し、生活状況を聞き取り、必要に応じ専門機関の支援につなぎます。介護保険サ

ービスが必要になったら、機能の維持、向上を目指すプランを作成し、自立した生活の手伝いを行います。本市では、脳血管疾患や心疾患に係る医療費の割合が高く、それらの原因となりやすい血圧や血糖の高い人が多い状況です。健康のため何よりも大切なのは、「自分の健康は自分で守る」という視点。自分の健康を守るため、年1回の健診受診や生活習慣の改善、病气やけがなどを治療中の人は定期受診と処方された薬の適切な服用がとても重要です。

- Point 1** 毎日の食事でバランス良く栄養を取る
- Point 2** 身体を動かし筋力を維持する
- Point 3** 口の健康を維持する
- Point 4** 交流の機会を持つ

以上4つを念頭に、自身の生活を振り返り、改善する努力をしていきましょう。

元気の知恵袋

●問=健康推進課 Tel 23 - 0323

ポリファーマシーを防ぎましょう！



ポリファーマシーとは
 複数の意味する「ポリ」と調剤を意味する「ファーマシー」を合わせた言葉。単に薬が多いことではなく、多くの薬を服用しているために、副作用を起したり、きちんと薬が飲めなくなる状態をいいます。

「なにか変だな」「いつもと違うな」と感じたら
 薬を飲んでいて右下の図のような症状が気になることがありませんか。
 自己判断で勝手に薬をやめたり減らしたりすることは危険です。必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

おくすり手帳を一つにまとめましょう

日頃から、かかりつけの医師や薬剤師を持ち、処方されている薬の情報を把握してもらおうと安心です。自分の処方されている薬がまとめてわかるように、おくすり手帳を1冊にまとめましょう。



福祉情報をお届けします 社協タイムズ

全国から集まる災害ボランティアの調整役 知っていますか？災害ボランティアセンター



▲石川県珠洲市の被災状況と災害ボランティアセンターの様子

災害ボランティアセンターは、主に次の役割を担う、災害ボランティアの活動を調整する機関です。

①被災地でのニーズの把握
 災害ボランティアが現地の困りごとの手助けを行うために、被災地が何に困り「どこに」「何が」「どれだけ」必要なのかを見つけます。

②災害ボランティアの受け入れ・連絡・調整
 災害発生時には全国からボランティアが集まります。ボランティアが安心して活動できるように現地の情報提供や作業別に必要な人員の調整、活動のために必要な備品・機材などの準備を行います。

③活動の取りまとめ
 災害ボランティア活動の詳細を記録することも重要です。活動実績を取りまとめ、活動の改善につなげます。

実際の被災地では、これだけの業務にとどまりませんが、被災地の社会福祉協議会を中心に、さまざまな機関と連携・協働を行いながら設置・運営しています。社会福祉協議会では、緊急時に備え、日頃から地域の人たちと共に災害ボランティアセンターの運営訓練を実施しています。みなさんも一緒に災害ボランティア活動に参加してみませんか。

問 小林市社会福祉協議会 Tel 23 - 3466

1日350gの野菜摂取でベジ活!

健康のために、必要な野菜の摂取量は1日350g。しかし、宮崎県民の摂取量は平均278gと約100g不足しています。毎日の生活に野菜を100gプラスして、健康な毎日を送りましょう！

問 健康推進課 Tel 23 - 0323

野菜で食物繊維を取ろう！

食物繊維は、食物に含まれ、人の消化酵素で消化できない栄養素です。第6の栄養素とも言われており、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、動脈硬化といった生活習慣病の予防、健康の維持・増進が期待できます。

食物繊維には不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があります。それぞれ異なる働きがあるので、どちらか一方ではなく、バランスよく摂取することが大切です。食物繊維が豊富に含まれている野菜を積極的に食べて、健康な身体づくりをめざしましょう。

食物繊維	特徴	おすすめの野菜
不溶性	<ul style="list-style-type: none"> 噛む回数が増え、食べ過ぎ防止になる(肥満予防) 便のかさを増やす 腸の動きをよくする 	切り干し大根、ごぼう、れんこん、枝豆、ブロッコリー、かぼちゃ、きのこ類 など
水溶性	<ul style="list-style-type: none"> 善玉菌のエサになり腸内環境を整える 免疫細胞を活性化し、免疫力アップ 便を柔らかくし、便通をよくする 食後の急激な血糖値の上昇を抑える コレステロールの吸収を抑える 	ごぼう、オクラ、モロヘイヤ、らっきょう、にんにく、海藻類 など



クックパッドに野菜レシピを掲載しています。「クックパッド 小林市」で検索して、ぜひ作ってみてください。