

元気の知恵袋

やっばい 元気がよか!

楽しい趣味で 介護予防に つなげよう

のじり地域包括支援センター 係長 吉田啓太さん



何らかの趣味を持っている人ほど要介護状態になりにくいというデータがあります。趣味がない人と1〜3種類以上の趣味を持っている人で要介護認定の発生状況を比べると、最大で約40%の低下がみられ、種類が増えるほど要介護状態になる確率が低下。多趣味な人ほど要介護状態になりにくいことがわかります。趣味を持つことは、「ストレス解消になる(うつ病などの予防)」「生きがいが増える」「人間関係が広がる」「生活のリズムが規則正しくなる」「話題が豊富になる」「認知症予防ができる」「転倒予防ができる」など多くの効果が期待できます。例えば、読書や映画鑑賞などは脳の集中力を高め活性化します。また、

ウォーキングや野菜(花栽培など)作りは体の筋力を向上させるとともに爽快感を味わうこともできます。段取りを考えながら進める趣味として、絵を描くことや手芸、お菓子作りがあります。段取り良く進めることは簡単なようで難しい場合もあります。成功や失敗を繰り返しながら作品が完成したときには、嬉しさと達成感が込み上げてきます。これらの感情こそが、趣味が介護予防に効果がある理由です。

趣味を始めるのはいつからでも構いません。時には新しいことにチャレンジしてみるのも人生を充実させるポイントです。ぜひ、あなたらしい趣味を見つけてみませんか。

みなさんは、食事をする際に噛むことを意識して食べていますか。現代人の食事における噛む回数は、昔に比べて激減していると言われています。弥生時代は現代に比べて約6倍も噛んで食べていたそうです。健康なからだをつくるために、バランスのよい食事と同時によく噛むということが大切です。よく噛むことには、次のようなメリットがあります。

【よく噛むことのメリット】

むし歯・歯周病の予防、肥満の予防、味覚が発達、脳の活性化・ボケ防止、がん予防、胃腸の働きをよくする など

よく噛んで食べるためのひと工夫に、①食物繊維の多い食材を選ぶ(ごぼう、れんこんなど)、②食材を少

し大きめに切る、③野菜は繊維にそって切るなどがあります。また、幼児期にはよく噛んで食べるおやつを取り入れてはいかがでしょうか。りんごやすもめ、トウモロコシ、お芋などがおすすめです。他にも、食べる環境も大切です。ひとりで黙々と食べたり、TVやスマホを見ながら食べると、よく噛まずに早く食べてしまいがちです。家族や友人と一緒に会話を楽しみながら料理を味わって食べるなど、食事の時間を大事にしましょう。目標は1口30回以上噛むこと!ちょっと食事の時に噛むことを意識するだけでからだにいいことがたくさんあります。この機会に家族みんなでよく噛んで食べることを心がけ、健康なからだをつくりましょう。

6月は食育月間。 6月4〜10日は歯と口の健康週間です!

健康推進課 管理栄養士 永崎聡美さん



福祉情報をお届けします

社協タイムズ

ご存知ですか? 「愛の訪問 ボランティア」

核家族化や高齢化で一人暮らし高齢者が増え、地域のご近所付き合いなどの希薄化で孤独感を感じている人がいます。社会的な孤立は犯罪や消費者トラブルに巻き込まれることも少なくないため、周囲の安否確認や孤独感の解消などサポートが重要です。そこで、地域のボランティア会員で構成する「愛の訪問ボラン

ティア(コスモス会)」は、訪問を希望する一人暮らし高齢者宅を月2回、運転ボランティアの協力により見守り訪問活動を行っています。利用者も笑顔で出迎えてくださり、ボランティア会員の人たちとのおしゃべりを楽しんでいます。愛の訪問ボランティアに興味がある人は、市社会福祉協議会まで問合せください。

「運転ボランティア」で一緒に笑顔運びませんか?

愛の訪問ボランティア会員を送迎する「運転ボランティア」が不足しています。見学も可能なので、お気軽に問合せください。

◆活動内容

社会福祉協議会の車両を使用し、愛の訪問ボランティア(コスモス会)を利用者宅まで送迎

◆所要時間 2時間程度

◆日程

毎月第2・4木曜日

◆問

市社会福祉協議会

TEL 23-3466



1日350gの野菜摂取で

ベジ活!

下の写真はどれも野菜100gです。みなさんは野菜をどのように食べていますか?今回は野菜を摂取するコツを紹介します。

◆野菜を加熱する

写真1が写真2のようになり、かさを減らすことができます。電子レンジで加熱すると水溶性のビタミンを失うことなく摂取できます。

◆切り方を変える

写真3と写真4のように切り方によって量の印象が違います。

◆冷凍野菜を使う

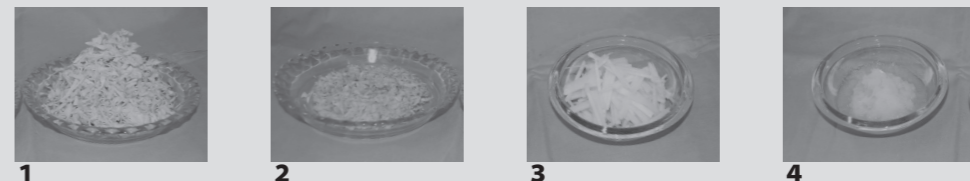
ストックすることができ、手軽に使用できるので便利です。

◆外食時は単品より定食メニュー

品数が増え、小鉢などで野菜が摂取できます。

◆うどんやラーメンなどは野菜を追加 外食時にも野菜やわかめなどトッピングがないかメニューを見てみましょう。

一食で350gの野菜を摂取することは難しいので、毎食小鉢2皿分ずつ摂取することをおすすめします。そのためには朝食から野菜が摂取できるといいですね。毎日の献立を考えると、メインとなる主菜とともに副菜の野菜メニューも考えておくことで野菜摂取の習慣ができます。



1生のキャベツ 2加熱した千切りキャベツ 3細切りにした大根 4おろした大根



「あーみんなってベジ活してるの?」

【問】 ●健康推進課: TEL 23-0323 Fax 23-0325 ●小林市立病院: TEL 23-4711

●長寿介護課: TEL 23-1140 ●市社会福祉協議会: TEL 23-3466