

介護予防に取り組もう



☎ 保険健康課 ☎ 84-0320

- ☎ たまには外食や宅配を利用する
- ☎ 楽しく食べる
- ☎ 脱水や便秘に注意する
- ☎ 水やお茶をこまめに飲み、食物繊維をしっかりととりましょう。

習慣にする

- ☎ 体重を測る
- ☎ 定期的に測定する習慣をつけましょう。半年で2〜3割以上の減少がある場合は低栄養の可能性が高いと考えます。

- ☎ 適度に身体を動かす
- ☎ せっかくならば栄養素を身体にとりこんでも、動かなければ筋肉や骨も強くなりません。積極的に家の仕事や散歩をするなどして、身体を動かしましょう。

毎日の食事は、楽しく豊かな暮らしを支えていく大きな要素の一つです。しかし、年齢を重ねるにつれて、食事の量が減ったり、食事の支度が面倒になって偏った食事になったりしてしまったり、低栄養状態になってしまいます。その結果、身体の抵抗力が低下して病気にかかりやすくなったり、筋肉量の低下から転倒や骨折をして介護が必要な状態になったりしてしまったりもありません。

高齢期の食事のポイント

- ☎ 1日3食きちんととる
 - ☎ たんぱく質を積極的にとる
- 食欲がわかないときや食べていても体重が減ってきている人は、主菜をしつかりとりましょう。



栄養士による講義（介護予防事業）

バランスのとれた食事 ~1日3食、3つの要素をそろえましょう~

基本は毎食 **主食+主菜+副菜** です。

① **主食** (ごはん、パン、麺類など 穀物を主材料とするもの)
炭水化物の供給源で、熱や身体を動かすためのエネルギー源です。

② **主菜** (魚、肉、卵、大豆を主材料とする料理)
たんぱく質・脂質の供給源で、身体の血や肉をつくるためのエネルギー源です。

③ **副菜** (野菜などを主材料とする料理)
ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源で、身体の調子を整えます。

加えて1日1回とりたい食品

牛乳・乳製品 (MILK, ヨーグルト)

果物 (りんご, バナナ, ぶどう)

☆汁物は1日1杯にしましょう。(塩分の取り過ぎに繋がります)

食べるためには口も健康に

よく噛んで食べることは、脳を刺激して認知症の予防につながり、口の手入れは歯の病気や口臭を防ぎます。さらに舌や口周りの筋肉を鍛えると飲み込む力を高め、食べ物を気管に飲み込むことで起こる肺炎(誤嚥性肺炎)も防げます。しっかりと奥歯で噛めない状態であれば、歯医者で治療が必要です。食後の歯磨きも忘れずに行い、元気な口の機能を維持するために、健口体操をしましょう。(平成25年4月号掲載)

子育てのポイント

☎ 保険健康課 ☎ 84-0320

117

Q おじいちゃんやおばあちゃんが、子どもを甘やかしてしまつたため困つています。

A 物事の価値観や常識は、時代の流れとともに変わっていきます。

子育てについても同様で、おじいちゃんやおばあちゃんが子育てをしてきた時代と現在では変わってきている点もあるでしょう。現代のお母さんは、本やテレビ、インターネットなどからの情報量が多く、知識も豊富です。そういうお母さんたちにとって、昔流のおばあちゃんのお見合いは抵抗感があるかもしれません。しかし、もともと100点満点の育児法などありません。お母さんの常識からちょっと外れていても、両親以外の人に触れ、愛情をいっぱいもらうこと、多くの目で子どもを見守って、育てることのメリットの方が

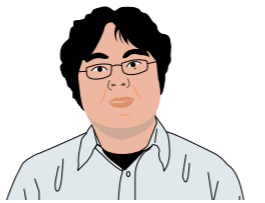
大きい場合が少なくありません。

「おばあちゃんが甘いお菓子をジュースをたくさん与えて困っている」という場合は、一緒に健診などに来てもらい、医師や保健師の話を聞いてもらってはどうかでしょう。お母さんからは言いづらいことでも、第三者が言うとうまくいくかもしれません。

おじいちゃん、おばあちゃんも孫が健康に成長することを願っていることは間違いありません。家族の仲が良く、愛情あふれる家庭は、子どもにとって、とても幸せなことです。



生き生きレポート 子どもたちは今 (150) 「ことばと出会いと目標の大切さ」



文命中学校教諭 田中 彰

私 が、文命中学校に着任したのは今から4年前の4月でした。

正直言うと文命中学校のことは全くわかりませんでした。着任最初の日の校長室。当時の校長先生だった大平実先生がこんな話を私にしてくれました。「先生という仕事は生徒がいて成り立つもの。生徒がたくさん触れ合い、生徒から色々なことを学びなさい」というものでした。私は、このことばを常に心の中にしまつて現在まで先生の事に励んできました。

文命中学校では幸いにも私は4年間連続で学級担任をやらせていただいています。生徒は十人十色の性格で、その生徒に合った何気ない話を持

ちかけながら日々向き合うことを心がけています。

さらに私は生徒に話をするときは敬語を使うようにしています。丁寧な言葉とさわやかな気分になると思っています。このことはあいさつと一緒に。あいさつもされから返すのではなく、自分からできるとうれいすね。

さて、私が生徒の皆さんに伝えたいメッセージが2つあります。

まず1つ目。生活面、行動面、学習面と何でもいいので必ず1つ目標を立てるようにしてください。ただ、この目標は必ず達成できるものにしてください。1つ目の目標をクリアしたら、さらに高い目標と一歩一歩階段を上るように立ててください。皆さんの夢は、皆さんの夢につながります。

2つ目。今の友達、これに思う気持ちを持ってもらいたいことです。学生時代の友達は一生の宝と言われるほど自分の財産になります。私は、3年B組金八先生やGT

O、ごくせんなどの学園ドラマが大好きなのですが武田鉄矢さん演じる金八先生のある言葉が印象に残っています。それは「人間の人生は出会った人で決まる。だから人生のスタートラインは友達との出会いを大切にすることから始まる」です。家族はもちろん同じクラスの友達、部活動の友達、学年の友達、そしてこれから新しく出会う友達を大切にしながらお互いに助け合っていきたいです。文命中学校を卒業して何日かたつたとき、「あの友達がいたから、自分もがんばれたんだ」とふと思ってくればうれいすね。学生生活をエンジョイしよう!



生徒会の清掃ボランティア