

センターだより

平成29年3月20日発行

発行責任者 推進センター長

にしおか会館4-5-8-21

電話・fax 854-0537

皆さん、お久しぶりです。雪解けが急速に進み、春が待ち遠しい季節ですね
今年、桜の開花がいつもより早いとの予想です。見頃を逃がさず、是非お出掛けください。
第3号は、“元気で長生きを目指して” 食事と運動に関して、いくつかお知らせをします。

☆高齢者の食事について～元気で長生きを目指して～

高齢者の方は、他の年代に比べて食生活に気を付けているといわれています。

かたよった食生活などによる低栄養は、体調を崩すもとになります。

栄養のバランスを大切にしましょう。

食事に関して、基本的なポイントをお知らせします、毎日の参考にしてください。

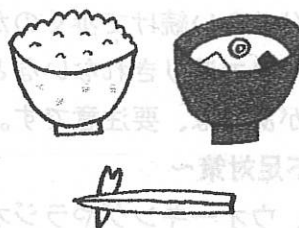
◇まんべんなく食べる。

3食しっかりと食べる。朝食抜きはダメ

ごはん、麺など

糖質ダイエットは×

ごはんは、両手一杯分の分量で



◇肉や魚を大切に

お肉は必ず食べる。

量の目安：手の指4本程度(肉のスライス4枚)

※秋田県では、肉や魚で脳卒中が減ったとの調査結果も

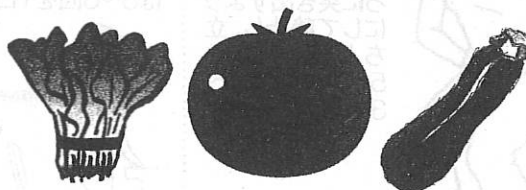


◇毎食 野菜をたっぷりと

食物繊維が大切

量の目安：両手親指で○をつくる程度

1日5皿(一皿70グラム)



◇毎月牛乳・乳製品と果物を

○ゆっくりと良くかんで

○食事を楽しみましょう。

○身体を動かしましょう。

○こまめに水分をとりましょう。



☆ロコモ(運動器症候群)は、ご存知ですか？

～運動不足を解消し、いつまでも元気に～

◇ロコモとは

- 運動不足で筋肉、関節、骨など運動器の障害のために、立つ、歩くなど移動する機能が低下している状態が、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)です。若い人でも要注意です。
- 要介護状態(要支援、要介護)の原因の4人に1人は、運動器の障害といわれています。体を動かさないでいると、要介護状態になるリスクが高くなります。注意しましょう。自覚症状が乏しく、気が付かないうちに進行します。

◇運動機能の低下の7つのチェックポイントは？(日本整形外科学会)

皆様のご存知の事ばかりかもしれませんが、ちょっとチェックしてみてください。

1. 家の中で、片脚立ちで靴下がはけない。
2. 家の中で、つまずいたり、滑ったりする。
3. 掃除機など、やや重たい仕事が困難
4. 階段を上がるのに手すりが必要など
5. 外では、買い物で2Kg程度の重さを持つのが困難
6. 歩行は、15分くらい続けて歩くのが困難
7. 横断歩道を青信号で渡りきれないなど

思い当たることがあれば、要注意です。

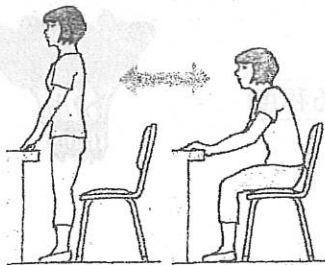
◇この予防は～運動不足対策～

- ロコモ予防には、ウォーキングやラジオ体操などで運動習慣を身に付け、運動不足に対処し、筋力をつけることが大切です。
- 家の中でもできる手軽な運動を紹介します。



①スクワット
膝がつま先より前に出ないように曲げ、お尻を後ろに突き出すようにして静止し、立ち上がる。目標は5～6回を1日2～3セット

②椅子からの立ち上がり
椅子に座った状態からテーブルなどについて立ち上がり、座る動作を繰り返す。目標は5～6回を1日2～3セット



③片脚立ち
片手をテーブルなどつかまるものに置き、床に脚がつかない程度に片脚を上げる。目標は左右の脚1分ずつ上げる動作を1日2～3セット

④椅子からの片脚立ち

両手を胸に当て椅子に座った姿勢から片脚で立ち、立ったままの姿勢を3秒維持する。目標は両方の脚の動作を1日2～3セット



これらは、足、腰の筋力を鍛え、転倒防止に役立ちます。

1日に2～3セットを目標に、体力に応じ、自分ができる程度でムリをせずにやりましょう。

編集後記

長かった冬が終わり、いよいよ青空の下、屋外が楽しい季節がもうすぐです。
しっかりと食べて、十分に体を動かし、良く寝て、快適な春を迎えましょう。

広報担当 山田耕三・中村三恵子