

## 運動を習慣にしましょう！

転倒・骨折を予防するには、筋肉を鍛えることが大切です。高齢期でも、鍛えれば筋力は向上します。毎日の生活の中で、無理なく楽しく継続していきましょう！

- ① 積極的に体を動かす事が大切です。
- ② 楽しくできる軽スポーツなどで体づくりと仲間づくりをしましょう。

## 認知症予防に取り組みましょう！

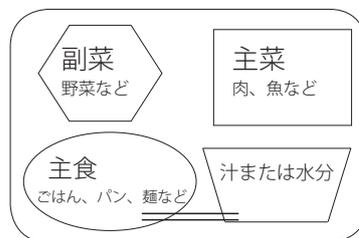
脳を活発に使う活動や、趣味や人との交流を活発に行うと認知症になりにくいことが分かっています。毎日を活動的に過ごしましょう！

- ① 考える機会を増やし、楽しく脳を活性化しましょう。
- ② 同時に複数のことを意識して行い、注意力をアップしましょう。
- ③ 趣味のサークル活動や仲間との交流を活発に行いましょう。

## 🌻 栄養と食事のコラム vol.6

### 『健康を保つ食事の基本』

食事は朝昼夕の1日3回  
主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。  
主食はからだを動かすエネルギー源。主菜はからだをつくるもと。副菜は体の調子を整えるはたらきがあります。



脱水を予防するために、水分を意識してこまめにとります

例えば…

喉の湯きを感じにくくなるので1時間ごとに飲み物を口にするのも工夫のひとつです。



### 食べるための口腔機能を保つポイント

- ・食後は、食べかすが口の中に残らないように歯みがき・うがい等をする。
- ・しっかりよくかんで食べる
- ★歯肉の検査や入れ歯の点検など、定期的に歯科医師の健診を受けましょう。

“お薬”いくつ飲んでますか？

高齢期では、何らかの病気で薬を飲んでいる方が多くなります。

薬は、症状を抑えたり重症化を予防するために、医師が処方しています。

自己判断で飲む数を増やしたり、減らしたり、止めたりすることは良くありません。

お薬については、医師や薬剤師に相談しましょう。

年齢を重ねると、免疫力が低下しやすくなります。感染症などにかからないよう注意しましょう。

規則正しい生活を送ることや、うがい・手洗いを習慣とし、体調が優れないときは無理をしないことが大切です。

さらに、肺炎球菌やインフルエンザなど予防接種を受けることで発症を予防したり、重症化を防ぐことができます。

かかりつけの医師に相談しましょう。

問 健康政策課 1階 「健康おたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。  
☎(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健康

おおたわら塾

## 大田原市の健康づくり ～高齢期編～

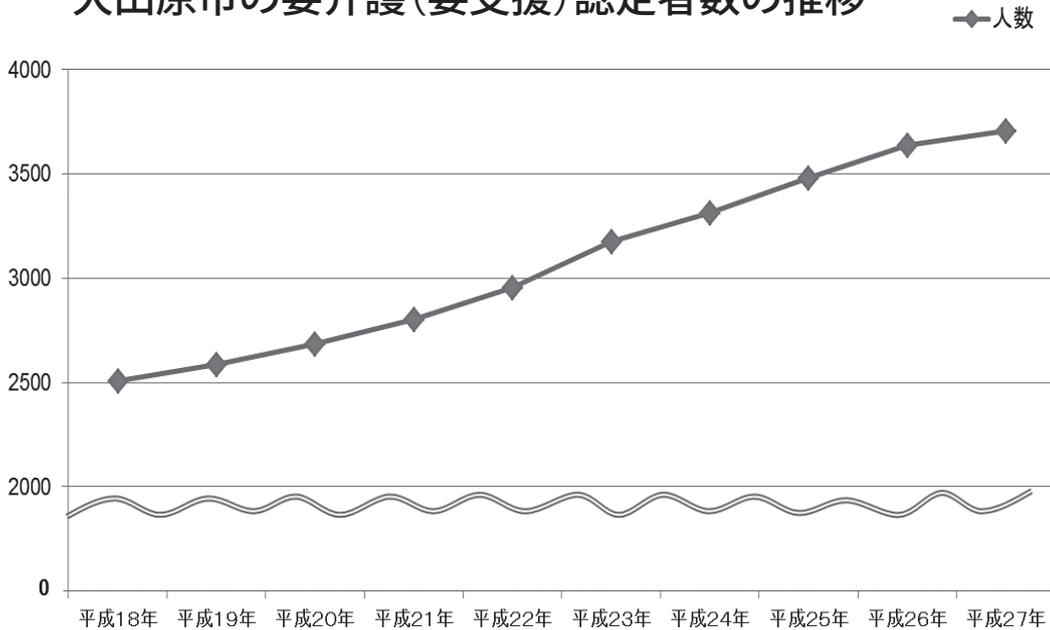


平成 28 年 4 月現在大田原市では、人口 72,603 人、高齢者(65 歳以上)人口は 19,040 人、高齢化率は 26.22%で市民の 4 人に 1 人が高齢者です。

この傾向は今後も進み、団塊の世代が 75 歳に達する平成 37 年の人口推計では、高齢化率が 32.1%となり、市民の約 3 人に 1 人が高齢者となります。

また、要介護(要支援)認定者は、平成 18 年度は 2,510 人でしたが、平成 27 年度は 3,674 人と約 1,160 人増加しており、平成 37 年度は 4,400 人を超えると推計されています。

大田原市の要介護(要支援)認定者数の推移



市ではこれまで、県内でも充実した介護予防についての普及啓発と、介護サービスの提供に取り組んできました。今後は、更にこれらの取組を充実させることで、皆さんが住み慣れた地域の中でいつまでもいきいきと健康で安心して暮らせるまちづくりを目指して行きます。

### 介護予防事業の取組 ～何歳になっても、自分らしくいきいきと暮らしていこう～

#### 「キョウヨウ=今日、用がある」と「キョウイク=今日、行く所がある」

高齢者が心身の機能を低下させてしまう最大の原因は、「もう歳だから」「おっくうだから」と、身の回りのことや外出をしなくなることにあります。このような生活は筋力や意欲を低下させ、やがて要介護状態や認知症を招くことにつながりかねません。

単に運動能力や栄養状態といった心身機能の改善だけを目指すものではなく、日常生活の活動を高め、社会参加を促し、一人一人が生きがいを持って安心して暮らしていくために、毎日の生活のちょっとした工夫で心身の老化を防ぐ。これが「介護予防」です。

生活習慣病予防と同じように介護予防にも取り組みましょう。