

## 介護予防事業へ参加してみませんか？

高齢者幸福課では、大田原保健センターや黒羽保健センターで、介護予防に必要な知識の普及や与一いきいき体操などの運動を行う「おたっしゃクラブ」を実施しています。また、健康政策課でも、ラジオ体操を中心とした「ためして運動塾」を実施しています。

興味のある方は、保健に関する教室・相談(生活カレンダーに掲載)をご覧ください。

## ほほえみセンターは介護予防拠点施設です

ほほえみセンターは高齢者が集う場のひとつとなっています。ほほえみセンターでは、独自の活動を行っていますので、詳細は各ほほえみセンターまたは、高齢者幸福課 高齢支援係 東1階 TEL(23)8740へお問い合わせください。

ワンポイント！

### ロコモティブシンドロームとは？



運動器(骨、関節、筋肉、神経、脊髄など)の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことです。ロコモ予防は、高齢期を健康に過ごすために重要なポイントのひとつになります。市では、3月にロコモの講演会を実施します。詳細は本紙17ページをご覧ください。

## 栄養と食事のコラム vol.11

### 「あなたは大丈夫？低栄養について」

健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態、特にエネルギーとたんぱく質が不足した状態を低栄養といいます。

ふくよかな体型の人は「栄養状態がよい」と思われがちですが、実は低栄養状態の場合があります。見た目の体格がよくても、脂質や糖質ばかり摂っていて、たんぱく質などの栄養素が不足していれば、低栄養状態になるおそれがあります。

#### 低栄養状態が続くと…

- ・免疫力が落ちる ・筋力が衰える
- ・体力が落ちる ・肺炎などの感染症
- ・引きこもり ・転倒(骨折)、虚弱

寝たきり

特に高齢者の場合は、低栄養状態から「寝たきり」に至るケースが多くあります。

※低栄養は多くの場合、本人にその自覚がなく進むため、注意が必要です。

#### \*高齢者の低栄養を防ぐためには ～食事でお気をつけられるポイント～

- ① 1日3食、バランスよく食べる
- ② 良質のたんぱく質をしっかりとる(魚介、肉、卵、大豆製品、牛乳など)  
※ 1食あたり片方の手のひらにのるくらいが目安です。
- ③ 単品の献立ではなく、主食・主菜・副菜がそろったのが理想

食事をとる力を維持するために口や舌をよく動かして、噛む力・飲み込む力を維持しましょう。

もしも食べる力が弱くなってきたら噛む力や飲み込む力に合わせて材料を選び、切れ目を入れる、ミンチにする、とろみをつけるなどの工夫をしましょう。

問 健康政策課 東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。  
TEL(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

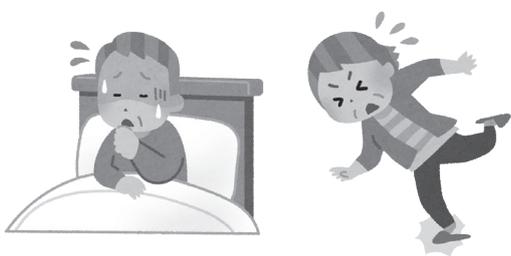
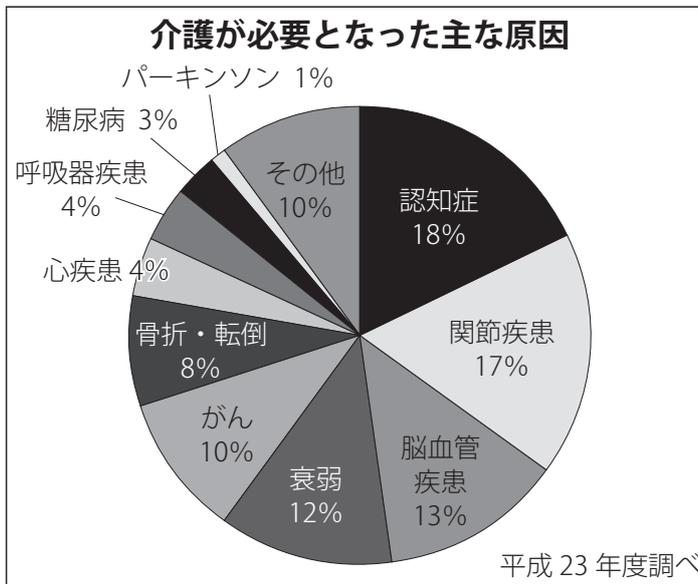
## 大田原市の健康づくり

～高齢期を健康に過ごすために～



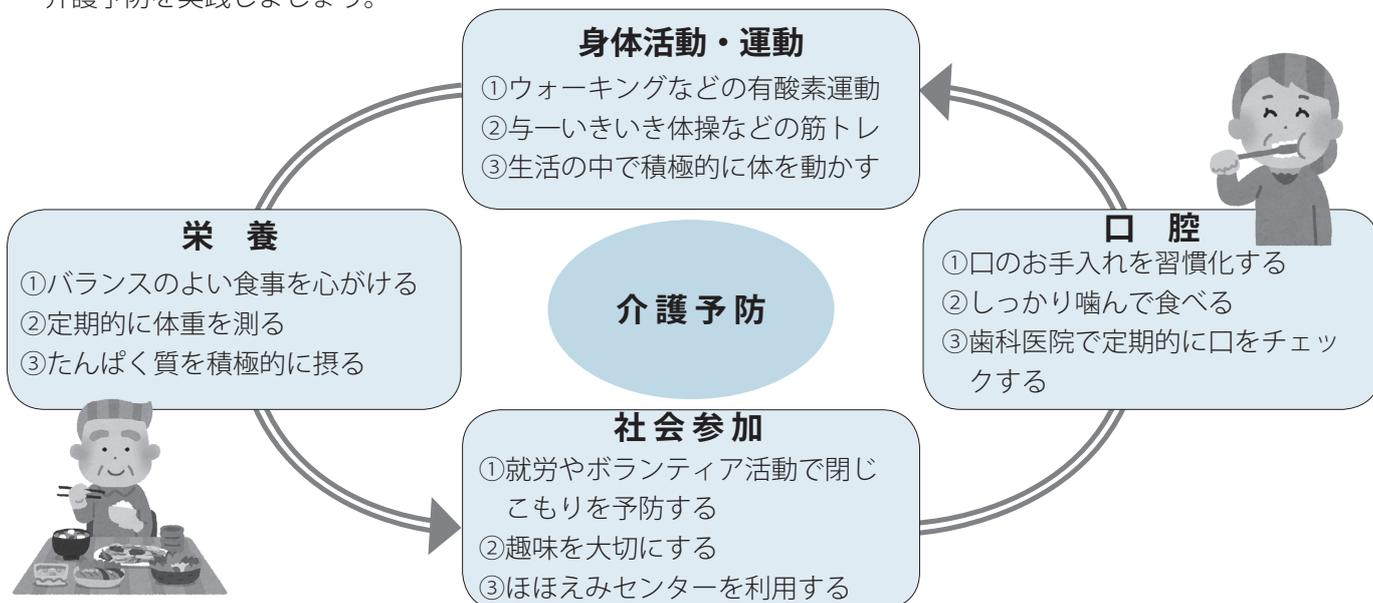
### 大田原市における介護が必要となった主な原因疾患

右のグラフは、大田原市で介護保険を新たに申請した方の原因を調べた結果です。介護保険を申請するきっかけとなった原因は、認知症や関節疾患、脳血管疾患、衰弱が上位に入っていることが分かります。



### 高年齢は生活習慣病予防 <sup>プラス</sup> 介護予防を！！

高年齢の健康を維持していくためには、脳血管疾患や心臓病などにならないよう、生活習慣病予防の取組が大切です。治療中の病気がある方は、しっかり治療し、処方されたお薬は決められたとおり飲むようにしましょう。さらに、生活習慣病予防だけでなく、認知症や関節疾患、衰弱への対策として、次の図のような取り組みが重要です。この4つの柱は、高年齢を健康に過ごすために大切です。この4つの柱を意識して、介護予防を実践しましょう。



\*介護予防とは、元気な高齢者になるべく要介護状態にならないように、そして介護が必要な人も今以上に悪化させないようにする取組です。