

# 介護予防をはじめましょう！

●申し込み・問い合わせ 町地域包括支援センター  
☎096(294)0770 ☎096(292)0771



「介護予防」とは、「介護が必要な状態になることを予防すること、または状態の悪化を予防すること」です。  
年齢を重ね、長年の習慣や病気、おっくうさなどから、少しずつライフスタイルが縮小し、いつの間にかできないことが増えてしまっていることがあります。  
元気がうちから「介護予防活動」に取り組み、生涯を通じて自立して充実した暮らしを支えていくことを目指しましょう。

まず、一旦機能が落ちてしまうと、通りに回復するのは年齢を重ねるほど難しくなります。

## ■3B体操、太極拳

- 年齢・体力に関係なく、楽しくできる健康スポーツです。
- 対象者 60歳以上の町民の人
- 日時 ①3B体操 毎月第2火曜日(午前10時～午前11時30分)  
②太極拳 毎月第4火曜日(午後1時～午後3時)
- 場所 楽善ふれあいプラザ(若草児童学園内)  
月1回、自主講座も実施しています。まずは、上記日程にご参加ください。

## ■介護予防の各種教室(「基本チェックリスト」の該当者が対象)

※「基本チェックリスト」は、65歳以上の人に郵送しています。参加対象者には地域包括支援センターから通知しています。対象者かどうかは地域包括支援センターにお問い合わせください。

### ◎いきいき運動教室

- 運動指導士や理学療法士の指導の下、運動機能向上を目的に実施しています。笑顔がたくさん、楽しい健康づくり・体力づくりです。
- コース① 4月23日(木)スタート(毎週木曜 午前9時30分～午前11時30分)
  - コース② 6月4日(木)スタート(毎週木曜 午後1時30分～午後3時30分)
  - 場所 町老人福祉センター
  - 内容 ストレッチ、腰痛・腰痛対策の筋トレ、楽しいレクリエーション、運動指導士の講話(歩き方や姿勢について、尿失禁についてなど)
- ※毎週1回、2時間の教室を全14回開催します。

### ◎いきいき口腔・栄養教室

- 歯科衛生士や管理栄養士を講師に、お口の機能や栄養について学びます。お口の健康は全身の健康と密接な関係があります。
- コース① 4月22日(水)スタート(午前9時30分～正午)
  - コース② 7月8日(水)スタート(午前9時30分～正午)
  - 場所 大津地区公民館分館
  - 内容 飲み込み(嚥下)について、唾液腺マッサージ、栄養のとり方、調理実習、腰痛・膝痛対策の体操も行います
- ※2週間に1回、2時間半の教室を、全6回開催します。

# 栄養士からの一言

## 生活習慣病予防

食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が病気の発症、進行に関与する疾患群を生活習慣病といいます(糖尿病、高血圧、動脈硬化、心臓病、脳卒中など)。生活習慣を改善するポイントは「運動」「食事」「禁煙」です。

- ①**運動**: 日頃から体を動かす習慣を身につけましょう。適度な運動を行うと、消費カロリーの増加や身体機能が活発化して血糖や脂質の消費量が増え、内臓脂肪が付きにくくなります。その結果、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて予防につながります。高齢者にとっては体力や身体機能が向上することで転びにくくなるなど、介護予防の効果もあります。  
1日の生活のさまざまな場面で身体を動かす時間を増やす / エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う / 犬の散歩は長めに / 買物の時は遠い駐車場に止める など
- ②**食事**: 食べすぎや欠食などの不規則な食生活は、内臓脂肪をためる原因となるため、食生活の改善は欠かせません。

### 魚のホイル焼き(2人分)

【1人分】 エネルギー: 134kcal 塩分: 0.9g

- 魚 …… 2切れ(140g) 塩コショウ …… 少々
- タマネギ …… 40g グリーンアスパラ …… 40g
- エノキタケ …… 40g ジャガイモ …… 60g
- ニンジン …… 16g レモン …… 1/4個
- 酒 …… 少量

### 作り方

- ① 魚は軽く塩こしょうを振る。
- ② エノキタケは3cmくらいに切り、タマネギは薄切り、ニンジンも千切りにする。
- ③ グリーンアスパラは塩ゆでする。ジャガイモは乱切りにしてゆで、粉ふきにする。
- ④ アルミホイルに魚、タマネギ、エノキタケ、ニンジンを入れて酒を振り、包む。
- ⑤ ④をフライパンに並べ、中火で10～15分焼く(オーブンでも可)。
- ⑥ 器にグリーンアスパラと粉ふき芋を盛り、⑤を盛り付ける。

### ●問い合わせ

役場健康保険課 健康推進係(町子育て・健診センター内)  
☎096(294)1075

脂肪の多量な摂取や野菜不足、塩分・糖分の取り過ぎなども生活習慣病の発症に関連があると言われています。

- ◎**バランスよく食べる**  
毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう。
- ◎**三食きちんととる**  
特に朝食には1日を活動的に過ごすための大切な役割があります。脳にエネルギー源であるブドウ糖が供給されて働きが活発になり、集中力が高まります。
- ◎**塩分・脂質の摂取を控える**  
塩分の取り過ぎは高血圧につながります。脂っこいものは肥満につながります。腹八分目を心がけましょう。
- ◎**野菜を多く取る**  
1日野菜の目標量は350gです。県民栄養調査では平均摂取量が男性266g女性255gとなっています。あと1皿(100g)野菜を取るようにしましょう。
- ③**禁煙**: タバコは多くの有害物質を含み、健康にさまざまな影響を及ぼします。がんになりやすくなるだけではなく、動脈硬化を進行させるリスクを高めます。妊娠中の女性の場合は胎児にも影響します。



# すこやか通信

Health Communication

役場健康保険課 健康推進係(町子育て・健診センター内) ☎096(294)1075

## ■平成27年度接種対象者

### ★日本脳炎予防接種

積極的勧奨の差し控えの影響で日本脳炎予防接種を受けられなかった人(平成7年4月2日生まれ～平成19年4月1日生まれの人)は、定期接種として予防接種を受けられます。積極的にお勧めする人は表のとおりです。

### 日本脳炎予防接種の積極的勧奨の対象者(まだ接種していない人が対象です)

第2期	平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれ
上記以外の対象者: 平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの人は、特例対象者です。日本脳炎接種を既定の回数していない人は、20歳までに定期接種として未接種分を接種できます。	

### ★MR(麻しん・風しん)ワクチン第2期二種混合ワクチン(ジフテリア・破傷風)

接種対象者(まだ接種していない人が対象です)	
MR(麻しん・風しん)ワクチン 第2期	平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの人
二種混合(ジフテリア・破傷風)ワクチン	平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの人
●接種期間: 平成28年3月31日(木)まで 対象者にはお知らせと予診票を郵送します。できるだけ早めに接種しましょう。	

### ★成人用肺炎球菌ワクチン

今までこのワクチンを接種したことがない、下記の年齢の人が対象です。対象者には通知しますので、ご確認ください。

65歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ	70歳	昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生まれ
75歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ	80歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれ
85歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生まれ	90歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日生まれ
95歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日生まれ	100歳	大正4年4月2日～大正5年4月1日生まれ

・60歳以上65歳未満の人で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能などに障害がある人も対象です。詳しくはお問い合わせください。

## 予防接種を受けましょう

予防接種は、病気に対する抵抗力を持った強い体にするために行うものです。予防接種法という法律に基づき、町が実施する接種は「定期接種」といい、法に基づかない接種は「任意接種」といいます。  
子どもの定期接種は現在、ヒブ、肺炎球菌、四種(三種)混合、BCG、不活化ポリオ、MR(麻しん・風しん)、水痘、日本脳炎、二種混合、子宮頸がん予防の各ワクチンとなっています(※)。法律が改正され、定期接種の種類が変更になることもあります。予防接種に関する情報は、随時広報おおづやホームページなどでお知らせしていきます。

## ■予防接種を受ける時の注意

- ・定期の予防接種は医療機関で実施しています。詳しくは通知などでお知らせします。
- ・体調が良い時に受けましょう。
- ・子どもが接種するときは保護者が同伴してください。同伴できない場合は委任状が必要です。
- ・母子手帳(子どもが接種する場合)と住所が分かるものをお持ちください。
- ・年齢や接種間隔に間違いはありませんか? もう一度確認しましょう。

## 春は行楽のシーズンです!! 食中毒に注意しましょう

遠足や運動会、ハイキングなどイベントの多い季節になりました。気温が高くなると食中毒が起こりやすくなります。食品の衛生的な取り扱いを心がけましょう。

### ■食中毒予防の三原則

- ・清潔、加熱と冷却(温度管理)、手早い調理
- ・新鮮な食品を適量買う
- ・保存するときは冷蔵庫・冷凍庫に
- ・台所・調理器具・食器は清潔に
- ・料理するときは十分過熱する
- ・食べられる量を作り、調理後はなるべく早く食べる
- ・手を良く洗う

弁当は作ってから食べるまでの時間がかかるため、食中毒の発生が意外に多いものです。普段の料理以上に気をつけましょう。

- ・必ず食べる当日に作る
- ・作る前、食べる前には手をよく洗う
- ・食品は、中心部までしっかり加熱し、十分に冷ましてから清潔な箸で弁当箱に詰める
- ・弁当は涼しい場所に保管し、早めに食べる
- ・食べ残しの食品は思い切って捨てる

楽しい思い出を台無しにしないためにも、食中毒に注意しましょう。