

こんにちは！地域包括支援センターです

高齢期の健康づくり ～元気に夏を迎え、乗り切るために！～

最近では、夏日を超える日も出てくるなど、夏本番まであと少しとなりました。
夏の暑さに負けず、有意義に夏を過ごすためにも、日ごろの生活から健康を見直してみませんか。

◆栄養バランスと水分補給◆

健康・長寿の人はバランスよくしっかり食事を摂っています。また、食べる食品数が多く、動物性たんぱく質(肉や魚)を摂っている人ほど死亡率が低いという調査結果もあります。

和食の基本パターン「一汁三菜(たんぱく質中心のメインのおかず1品と野菜類を中心としたおかず2品)」を意識しましょう。

また、トイレに行く回数が増えるから、汗をかくから・・・と、水分補給を控えてしまう人もいますが、健康維持には十分な水分補給が大切です。食事以外に1日にコップ5杯(約1ℓ)を目安に水分をこまめに摂るように心がけましょう。

ただし、病気などで水分や食事制限がされている人は主治医とよく相談してください。

◆いきいき生活を支える体力づくり◆

高齢期になっても体を積極的に動かすことで、筋力を維持・向上できるだけでなく、動作がスムーズになる、食欲がわく、気持ちが明るくなる、夜眠りやすくなる、便秘しにくくなるなどさまざまな効果があります。

仲間とウォーキングや体操を楽しむ、買い物に出たときに少し足を伸ばしてみる、日ごろの家事の中で手足をしっかり動かすなど、まずはできることから、体を動かす機会を増やして、体力の向上に努めましょう。

◆口の中のケア◆

口の健康は、よく噛み、よく話すためにとっても重要で、全身の健康にも影響します。毎食後の手入れはもちろん、定期的に歯科医師に診てもらい「健口チェック」をしましょう。

◆かかりつけ医を持ち健康管理◆

病気は早期発見・対応が重要です。日ごろから、よく相談できる「かかりつけ医」を持ち健康管理に努めましょう。また、「かかりつけ医」がおらず、最近、健康診断も受けていない人は、ぜひ、健康診断を受けましょう。

【受診の心構え】

- ・体に異常を感じたら早めに受診
- ・保険証や診察券は忘れずに
- ・診察しやすい服装で
- ・診療時間内の受診を心がける



◆生活リズムを整え、ぐっすり睡眠◆

高齢期になると眠りの質が変わり、なかなか寝付けない、途中で目が覚める、朝早くに起きてしまうということが起こりやすくなります。寝付きやすくするためにも、適度に体を動かし、規則正しい生活を心がけましょう。

寝酒は寝付きをよくしてくれますが、その反面、眠りの質を低下させてしまいます。寝酒はほどほどにし、質の良い睡眠をとるようにしましょう。

熱中症に注意しましょう！

毎年、6月ごろから熱中症で病院に救急搬送される人が出ています。熱中症は気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、体が暑さに慣れていない時は特に注意が必要です。体調に気を配り、体に熱がこもらないように通気性のよい服装やこまめな水分補給を心がけるなど、熱中症予防を日ごろから意識しましょう。

地域包括支援センターには、地域で暮らす高齢者のみなさんやご家族の支援を行うための専門職(社会福祉士・主任介護支援専門員・保健師など)を配置しています。お気軽にお声かけください。

【相談窓口】

○幸手東地域包括支援センター(ウェルス幸手内) ☎(53)6151・FAX(53)6160
(権現堂川・吉田・八代・さかえ・さくら小学校区の人)

※平成25年4月から電話番号、FAX番号が変わりました。

○幸手西地域包括支援センター(西公民館内) ☎(40)3443・FAX(44)0870
(幸手・行幸・長倉・上高野小学校区の人)



「いきいきくらぶ教室」第2期参加者募集

介護予防で

健康寿命をのばそう！



65歳以上の人が「介護が必要な状態」になった原因疾患の上位には、脳血管疾患、高齢による衰弱、筋力の低下による転倒・骨折、認知症、関節疾患などが挙げられます。健康で活動的な生活を維持するためには、脳と身体を積極的に使うことが大切です。

この教室では、バランス運動も含めた、簡単にできる筋力トレーニングやストレッチング、有酸素運動を行います。また、栄養バランスやお口の健康（唾液分泌の大切さや飲み込む機能の仕組みなど）についても楽しく学習できま

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

生涯にわたる元気な生活のきっかけづくりを、一緒に始めましょう！

とき 7月11日～10月3日毎週木曜日(全12回)
 ※8月15日(木)は除く
 ところ ウェルス幸手
 対象 市内在住の65歳以上の人
 ※初めて参加する人優先
 定員 20人(申込み順)
 参加費 無料
 持ち物 運動靴(室内用)、汗ふきタオル、飲み物
 ※8月8日(木)は、合わせてエプロン、三角きん、ふきん2枚、ご飯(1食分)、筆記用具
 申込み 6月27日(木)までに直接介護福祉課窓口へ
 ※土曜・日曜・祝日は除く
 ※印鑑持参
 ※健康チェックアンケート有り

問合せ 介護福祉課 ☎(42)8444・FAX(43)5600

教室の内容

- ①バランス運動を含めた
簡単筋トレ、脳トレおよびストレッチング
毎週木曜日午前10時～11時30分※②③の日は除く
- ②栄養改善講座(講話と調理)
8月8日(木)午前10時～午後0時30分
- ③口腔講座(講話と口腔ケアの実践)
9月5日(木)午前10時～11時30分

参加者の声

- 簡単な体操でも続けていくことが大切だと分かった
- 健康長寿を目標に楽しく過ごしたい



歯科訪問診療(往診)をご活用ください

幸手市歯科医師会では、訪問診療に必要な専用機材を整え、通院困難な状態にある人(要介護認定者や寝たきり状態にある人)などへの訪問診療を実施しています。

また、通院が困難な人への「歯科医師の紹介」、歯や口の中のことでお悩みの人への「相談窓口の設置」も行っていますので、ぜひご利用ください。

※下表の歯科医院に直接申し込むこともできます。

幸手市歯科医師会 会員 (50音順)

新井歯科医院 ☎(48)2613	苦瀬歯科医院 ☎(43)6116	高柳歯科医院 ☎(42)0270
出井歯科医院 ☎(42)0902	グリーン歯科 ☎(44)1750	玉木歯科医院 ☎(42)8885
岩上歯科医院 ☎(43)3839	小林歯科医院 ☎(42)8181	戸川歯科医院 ☎(42)7452
梅本歯科医院 ☎(43)6200	駒橋歯科医院 ☎(42)0271	永井歯科医院 ☎(43)5171
遠藤歯科医院 ☎(43)5288	小森谷歯科医院 ☎(43)0888	那須歯科医院 ☎(43)4570
大宮歯科医院 ☎(43)0485	昆歯科医院 ☎(42)7480	堀中歯科医院 ☎(44)0916
柿沼歯科医院 ☎(42)0579	佐伯歯科クリニック ☎(44)1818	みつば歯科 ☎(40)3283
柿沼デンタルクリニック ☎(42)4887	さくら矯正医院 ☎(43)1553	宮田歯科医院 ☎(43)6333

【相談窓口】

○幸手市歯科医師会相談窓口

昆歯科医院 ☎(42)7480

○健康増進課 ☎(42)8421

【詳しくはこちらへ】

幸手市歯科医師会 HP

<http://www.satte.dental.jp/>