

第4回 みつば学級の報告

- 1 日 時 令和2年8月13日(木)
午前9時30分～11時30分
- 2 場 所 輪之内町文化会館 リトルホール
- 3 内 容 テーマ 「健康な生活を送るために」
輪之内町保健センター
保健師 石川佳穂里さん、栄養士 山川亜樹子さん

-
- ◇ 参加者
福束校区2名 仁木校区1名 大藪校区6名 合計9名
(お盆中のためか参加者が少なかった。)

◇ 内容等

□ 配付資料

サルコペニア・フレイルを予防して健康寿命をのばそう
貯筋のすすめ
新しい生活様式を健康に
熱中症 思い当たることはありませんか
高齢者の結核予防対策

□ 保健師より フレイル予防について

- ①日本人の健康寿命は、平均寿命とほぼ同じである。
NO 男性9歳、女性12歳 健康寿命が短い。
- ②介護認定を受けている人の割合は、75歳以上になると急に増加する。
ほぼ、30%認定を受けている。
- ③65歳以上で要介護になった原因は、「男性」は脳血管疾患、「女性」は認知症が最も多い。
- ④「フレイル」とは、高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指す。
- ⑤身体的フレイル運動
有酸素運動「ウォーキング・キング」(週3から5回以上)
筋力トレーニング(週2から3回)
バランス運動(週3から5回以上)
ストレッチ(毎日 各15から30秒)
- ⑥オーラルフレイル
よく噛む、むせを防ぐ「パラカタ」体操、唾液腺マッサージ、定期的な歯科医検診
- ⑦心理的・認知的フレイル
つらい時は、無理せず誰かにRっえかに相談を
- ⑧社会的フレイル
社会や下記や家族の一員として活動しよう

□ 栄養士より 「質の良い食生活」で低栄養予防を

- (1)食事の面からいうと、体が低栄養状態にならないことが大切
今日の朝ご飯、何を食べてきましたか、頑張って思い出してみましよう。
バランスの良い食事ってどんな食事
- (2)質の良い食事について 12のポイント
- ①3食をきちんと食べるようにし、欠食は絶対にトレーン委避けましよう。

- ②油料理や油脂食品の摂取が不足しないように注意しましょう。
- ③動物性タンパク質を十分に摂るようにしましょう。
- ④肉と魚の摂取は「1：1」になることが理想です。
- ⑤肉は様々な種類や部位を摂取し、偏りがないようにする。
- ⑥牛乳は1日コップ1杯もしくはヨーグルトを1個摂るようにしましょう。
- ⑦野菜は緑黄色野菜や根菜類など様々な種類を毎日継続的に食べましょう。
- ⑧食欲のないときはまずは好きなおかずから。ご飯を最後に・
- ⑨和食の他に中華や洋食など様々な食事に挑戦しましょう。
- ⑩加工食品やインスタント食品を上手に使いましょう。
- ⑪歯科検診を定期的を受け、いつまでも自分の歯で食べ続けられるように
- ⑫会食の機会があれば積極的に参加しましょう。(コロナが落ち着くまでは控えて)

