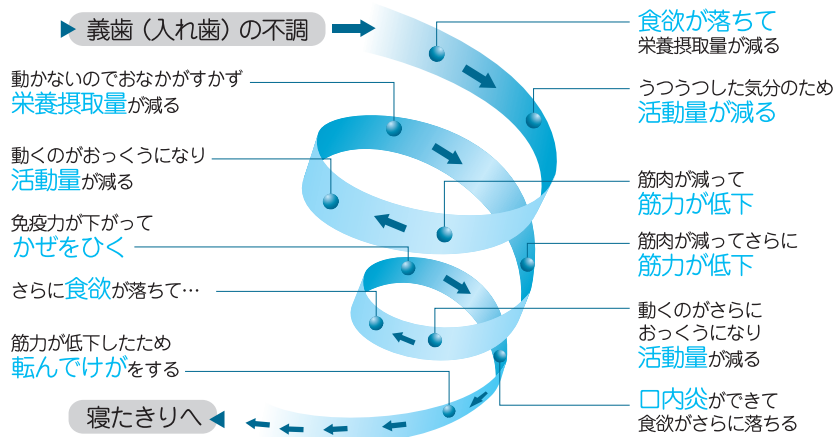


ささいなきっかけが原因で寝たきりになってしまうこともあります



「介護予防」という言葉を最近よく耳にしませんか？

介護予防とは、寝たきりなどの介護が必要な状態にならないように、心身の衰えを予防・回復しようという取り組みをいいます。

まだまだ介護予防は関係ないと思っている方も多いかと思いますが、右の図のようにささいなきっかけで体がどんどん衰弱することもあるのです。

では、どのようにしたら要介護状態になることを予防できるのでしょうか？ポイントを6つの項目にわけて紹介します。



point 1	筋力アップ	毎日できるだけ歩く（ウォーキングなど） 筋力アップのために運動を生活に取り入れる
point 2	低栄養予防	主食（ごはん、麺、パン）と主菜（肉、魚、大豆製品）をしっかりとる。 間食に乳製品、チーズなどのたんぱく質をとる（下の医食同源参照）。
point 3	口腔ケア	毎食後、歯みがき・うがい・洗口剤などで口腔内を清潔に保つ。 入れ歯や差し歯の不具合は早めに直す。
point 4	閉じこもり予防	できれば週に3～4回は外出する。 知人と会うなど、外出習慣をつける。
point 5	認知症予防	食事や日常生活に気をつけることで認知症はある程度予防が可能。 他の病気と同様に早期発見・対処が大切。
point 6	うつ予防	高齢期は「うつ」になりやすいことを知る。 「うつかな」と思ったら、早めにかかりつけ医に相談する。

以上のようなポイントを実践し、いきいきと、いつまでも自分らしく過ごしましょう。
また本人だけではなく、ご家族の方が介護予防への取り組みに協力することも大切です。

今年度から、「介護予防スクリーニング検診」が始まりました。65歳以上の方を対象に生活機能評価に関する問診や検査が行われます。その結果、介護予防事業への参加が望ましいようであれば、地域包括支援センター（*）から町の介護予防事業の案内をさせていただくことがあります。

※詳しい内容については、健康福祉課（☎029-240-6550）までお問合せください。

*「地域包括支援センター」では、介護保険、介護予防サービスなどさまざまな支援を包括的・継続的に行っています。必要に応じ、その人にあった介護予防のプランを立てる役割も担っています。

医食同源

《ミルクプリンの作り方》

たんぱく質やカルシウムが豊富でお子様からお年寄りまでおやつに最適です。

【材 料】牛乳…200cc、コーンスターチ…おおさじ2、砂糖…大さじ2、バニラエッセンス…2～3滴
4人分 （きな粉ソース）きな粉…大さじ2、砂糖…大さじ2

【作り方】①なべに牛乳、砂糖、コーンスターチを入れかき混ぜながら火にかける。
②バニラエッセンスを入れてよくかき混ぜ、フツフツと煮立つまで火にかける。
③流し型の内側を水でぬらし、②を入れる。
④あら熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。

（きな粉ソース）きな粉と砂糖を混ぜ、水で溶き、混ぜる。



プリンにソースをかけて
召し上がれ！

次回のまごころ通信のテーマは「夏を元気に過ごそう」です。