

ずっと元気に過ごしたい

いよいよ夏本番です。しっかりと健康を管理して、厳しい暑さを乗り越えましょう。

今回の保健だよりは、高齢者特集です。お年寄りの皆さんが、いつまでも元気で過ごすためのポイントを紹介します。

夏バテを防ぐ

夏バテにならないためには、規則正しい生活を送り、栄養を取ることが大切です。暑いからといって、さっぱりしたそうめんなどに偏らず、バランスの良い食事をとりましょう。こまめな水分補給も忘れずに。漬物などを適度に食べていると、水分が体内に吸収されやすくなります。しかし、塩分の取り過ぎには注意してください。

スポーツドリンク（塩分はちょうどいいですが、糖分はやや多め）は、手軽に水分を補給できるものですが、飲みすぎると

食欲が低下し、だるさを感じる場合があります。上手に利用しましょう。

バランスの良い食事の例

- ①肉類や魚類
- ②豆腐や納豆などの豆類
- ③牛乳やヨーグルトなどの乳製品
- ④ピーマン、カボチャ、トマト、おくらや枝豆などを含む旬の夏野菜など

少量でも、たくさんの種類を食べるようにしましょう。

認知症の予防

認知症にならずに、いつまでも元気で過ごしたいというのは、誰もが持つ願いです。普段の生活の中でも、ちょっとしたことが脳を活性化させるトレーニングになります。参考にしてください。

①体験したことを記憶して思い出す
例えば：日記をつける。慣れてきたら、二日遅れ、

三日遅れの日記に挑戦する。家計簿をつけるときに、レシートを見ないで思い出してみる。

②2つ以上のことを同時に進行し、適切な注意を配る
例えば：料理をしながら洗い物をする。歩きながら人と話をする。

③何かをする時に、段取りを考えてから行動する
例えば：新しい料理の献立を考える。園芸作業の計画を立てる。効率のよい買物の順序を考える。

口のお手入れ

不健康・不衛生な口は

重大な病気を引き起こします。長生きをしている人は、自分の口の中の管理もしっかりできている人が多いです。口の中の手入れを見直して、元気に長生きしましょう。

①食後には歯磨きをする（できれば1日3回）。

②歯ブラシは小さめのものを使い、ブラシの毛が広がってきたら交換する。

③歯と歯ぐきの間にブラシをあて、力を入れずに小刻みに動かし、1か所10回程度磨く。

④入れ歯をしている人は、入れ歯を外して磨く。入れ歯が合わない人は、歯科医院を受診する。

運動のススメ

ウォーキングなどの有酸素運動は、脳の血流を増やすので、認知症の予防につながります。

運動（生活活動を含む）をしなければいけないと思っても、膝や腰が痛くて、思うように動けない。好きなことをするのもあきらめるしかない。そう思っている人はいませんか。

そんな人にお勧めなのが、町が介護予防のために開催している運動教室。激しい運動はしませんが、安心して参加してください。月に1度、カメリーナ・川桁体育館・中ノ沢体育館の3会場で実施しています。「会場までの車がない」という人には、送迎もありますので、興味のある人は、気軽に問い合わせてください。

▼問い合わせ先
保健福祉課 高齢者福祉業務 ☎(62) 21115



ママと姉の彩心ちゃん(右)と一緒にポーズ。笠間建材店の看板娘が勢ぞろいです

常にいろいろなことに感謝する気持ちを忘れずに、「ありがとう」が言える子に育ってほしい。パパとママはそう願っています。

笠間 彩結 ちゃん

平成 21 年 6 月生まれ
～千代田
崇さん・那美子さん夫婦の次女

1歳の誕生日を迎える前に歩き始めたという彩結ちゃん。最近のお気に入りはお姉ちゃんの彩心ちゃんとの鬼ごっこ。音楽を聞いたり、踊ったりするのも大好きで、元気いっぱい家の中を走り回っています。

「パパは、子どもたちがかわいくて仕方がないみたい。何でも協力してくれます」と笑うママの那美子さん。彩心ちゃんも「パパはやさしいよ」と、みんなパパが大好きです。

「おじいちゃん、おばあちゃんやひいばあちゃん、みんなが子育てに協力してくれます。彩心もよく妹の面倒を見てくれるので助かります」と笑顔を見せる那美子さん。そんなママを見て、彩結ちゃんもにっこりとほほえみました。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。
☎(62) 2111

サークル紹介

Circle introduction

磐梯山エリアを中心に活動している、観光・自然・歴史・文化の案内人、それがいなわしろ伝保人です。伝保人会の会員は、現在28人。今年で活動10年目を迎えました。

「町民全員が、この町のいいところを紹介できるようなになってほしい。町民全員がガイドに。という基本理念は、設立当初から変わっていません。まずは一度でいい、町民の皆さんには、観光協会や生涯学習課が実施するイベントなどに参加してほしい」と江花会長は話します。

同会では、伝保人に興味のある人も募集しています。まずは研修からのスタートです。一緒にこの町のことを勉強しませんか。

このコーナーでは、活動をPRしたい団体を募集します。毎月一団体ずつ紹介していきますので、希望する団体は広報担当まで問い合わせてください。
☎(62) 2111

いなわしろ伝保人会

(江花俊和代表)

(写真左) ガイド中の江花会長
(写真右) 月に1度開催される伝保人会の定例会。この日は、ガイドマニュアルやガイドをする際の装備品一覧表の作成のほか、自然環境や野生動物の動向などについて、最新の情報のすり合わせなどを実施しました。そのほか、各事業の経過報告や協議などで会合を終えました。

