

すこやか通信

札幌市厚別区介護予防センター大谷地
札幌市厚別区大谷地東5丁目7-10
ナーシングヴィラ大谷地内
TEL：011-894-6110



令和6年度 夏号

将来の為に介護予防しませんか？

皆さん、将来自分らしく健康に過ごす為に何か予防活動はしていますか？

「最近身体の動きが悪い」「人と関わる事が少なくなった」「もの忘れが多くなって気になる」
こんな経験していませんか？そんな時必要になってくるのが介護予防活動です。

われわれ介護予防センターは、地域高齢者を対象に将来介護を必要とせず住み慣れた地域で
安心して過ごせるよう、楽しく介護予防に取り組めるお手伝いをしています。

教室紹介



☆予防体操や健康講話、様々な専門職のボランティア講師による教室

- ・すこやか倶楽部（3教室）～光陽団地集会所、やわらぎ斎場あつべつ、報恩学園

☆予防体操、脳トレ、レクリエーションを中心としたミニサロン

- ・ほっとステーション～厚別南会館2階大ホール

☆スポーツトレーナーによる体操特化型の教室

- ・サロンあえ～る～厚別南会館2階大ホール



～教室日程～ （各教室毎月1回の開催）

☆すこやか倶楽部

- ・報恩学園～第1月曜日10時～11時
- ・光陽団地～第2水曜日10時～11時
- ・やわらぎ～第4水曜日10時～11時

☆ほっとステーション

- ・厚別南会館～第2火曜日10時～11時半

☆サロンあえ～る

- ・厚別南会館～第3水曜日10時～11時半



脳 ト レ



この漢字、何の生き物？



当てはまる生き物を下のリストから
選んで下さい。

- | | |
|-----|------|
| ①蝙蝠 | ⑤食蟻獣 |
| ②鼈 | ⑥樹懶 |
| ③紅娘 | ⑦儒艮 |
| ④鼬 | ⑧豪猪 |

- ・ジュゴン ・ナマケモノ ・ヤマアラシ
- ・テントウムシ ・イタチ ・コウモリ
- ・アリクイ ・スッポン



夏の栄養失調に注意

健康的な食生活・生活習慣を意識されていますか？実は、どんなに健康的な生活をしていると思っても、高齢者はちょっとしたきっかけで栄養失調になる事が多々あります。

厚生労働省の調査によると、65歳以上の低栄養傾向の方は男性で12.4%、女性で20.7%となっております。また、85歳以上では男性が17.2%、女性が27.9%と更に割合が高くなります。

ただし、こういった「**低栄養**」は高齢者に限らず誰にでも起こる可能性があります。

低栄養の原因

身体的側面

～筋力低下や下肢の痛み、熱中症や感染症対策による買い出し等の外出が減り結果、レトルト食品等の長期保存可能な食材ばかりを選び栄養バランスが崩れます。噛む力の低下や味覚低下、虫歯等の**口腔機能の問題**や下痢・便秘等の消化吸収機能の問題も原因となります。特に夏は冷たいものを摂取する事が多い為**胃腸機能の低下**に注意が必要です。

社会的側面

～**独居や社会的孤立**による閉じこもりによる外出の減少や、周辺に生鮮食品店がない事で長期保存可能なものの購入が自然と多くなる事があります。また、経済的に困窮している場合も購入や食事量を制限し低栄養につながってきます。

精神・心理的側面

～高齢者は家族やペット等の死別、加齢に伴う身体的な衰え等から喪失体験をし、その**精神的ストレス**から食欲低下を引き起こし低栄養の原因となります。また、外出が減少する事で孤立感を感じ精神的ストレスにつながる場合もあります。

低栄養による主な症状

症状1：体重の減少

～栄養不足になると足りなくなったエネルギーを筋肉や脂肪を分解して補う為体重が減少する。この様な体重減少は基礎代謝や免疫力も低下する為、病気の発症リスクも高まる。

症状2：骨折しやすくなる

～低栄養になると骨の原料が十分に供給されず骨の密度が低下する為軽い衝撃でも骨折するリスクが高まる。

症状3：免疫力の低下

～低栄養により免疫を作り出すビタミンAやビタミンCの摂取量が減ると免疫力が低下し感染症にかかるリスクが高まる。

低栄養と熱中症の関連性

低栄養と熱中症には密接な関連性があります。人間が1日に必要とする水分は個人差はあるものの、**2000ml以上**必要とされています。しかし、本来は食事から1000ml摂取できる為実際に飲む量は1000ml程度です。その為食欲減少で摂取量が減ると食事からの水分も減る為、低栄養や脱水症を引き起こします。

低栄養による栄養失調を防ぐには

低栄養を防ぐには、運動や外出によって身体を動かす事や口腔ケア、栄養バランスの良い食事を摂って、しっかり予防する事が大事です。

夏に取るべき栄養素

- ビタミンB1**～疲労回復に欠かせない栄養素
糖質をエネルギーに変えたり、疲労物質を分解する働きがあり、豚肉・卵・玄米・アボカド等に多く含まれています。
- ビタミンC**～ ストレスを軽減するホルモンを合成する栄養素
ビタミンCは体内で合成できずストレスが多いと大量に消費され不足しがちです。カラーピーマン・ブロッコリー・じゃがいも・果物に多く含まれます。
- 良質たんぱく質**～ 必須アミノ酸をバランス良く含んだたんぱく質。
体内で効率よく利用され、身体を作る上で重要な材料になります。暑さで食欲がなくなると摂取量も不足する為意識しての摂取が必要です。
肉・魚・豆（豆製品）・卵に多く含まれます。

脳トレ答え：①コウモリ②スッポン③テントウムシ④イタチ⑤アライグマ⑥ナマケモノ⑦ジュゴン⑧ヤマアラシ