



シニアのひろば



「元気な体と心を保ちましょう」

いつまでも自分らしく暮らすために注意したいのは、「食事バランスが偏る」「飲み込みにくい」「外出をしない」「あまり体を動かさない」「ほかの人と接することがない」「以前は何でもなかったことでもおっくうに感じることもある」などです。

こうした状態を防ぐためのポイントをご紹介します。

◆食事をしっかり食べましょう

食事の全体量が減ると、たんぱく質やエネルギー不足を招くことがあります。食事は1日に3回とって、バランスの良い内容を心がけましょう。



◆お口の中を清潔に保ちましょう

高齢になると、食べ物がかみにくくなったり、飲み込みにくくなったりする

こともあります。

お口の機能が低下すると、食べ物などが誤って気管内に入ってしまったたり、お口の中の細菌により肺炎を起こしたりします。

【歯みがきが有効】

歯と歯ぐきの境い目を歯ブラシでみがきましょう。入れ歯なら、落として割らないように水をはった洗面器などの上で、水を流したまま歯ブラシを使って洗いましょう。時々、入れ歯洗浄剤を利用しましょう。

◆積極的に体を動かしましょう

体を使わないと、筋力が衰えます。体の機能を保つことができるように、使い続けることが大切です。適度な散歩や簡単な体操を始めて、筋力を保ちましょう。



◆人との交流を心がけましょう

外出がおっくうになりがちだと、体の衰えを招きやすいと考えられています。

積極的に外出する機会を持ちましょう。

◆認知症のサインに注意しましょう

認知症の発症には、生活習慣が関係しています。生活リズムを整え、運動や趣味の活動に取り組み、脳の活性化を心掛けましょう。

◆閉じこもりを予防しましょう

市内在住のおおむね65歳以上の方を対象に、市内各所でさまざまな教室を開催しています。

体操のほ

か、レクリエーションや簡単な作品作り、地域との交流などを取り入れています。楽しみながら参加して、いつまでも元気な生活を送りましょう。



▼高齢福祉課地域ケア係

☎ 27-7980 FAX 23-3545