



シニアのひろば



元気な体と心を保ちましょう

ずっと元気に過ごすために、普段から心掛けたい日常生活の過ごし方を紹介します。

「食事のバランスが偏る」「飲み込みにくい」「あまり体を動かさない」「他の人と接することがない」などは高齢期に気を付けたいポイントです。

◆タンパク質をしっかり食べましょう

多様な食品を食べて、栄養不足にならないようにしましょう。特に高齢期には、タンパク質が不足してしまう方が多くいます。筋肉を強くし、病気に対する抵抗力を高めるために、肉や魚・卵・牛乳・大豆製品などを意識して毎日、適量取りましょう。

◆お口の中を清潔に保ちましょう

お口の機能が低下すると、食べ物や唾液が誤って気管へ入りがちになります。この時、お口の中の細菌が肺の中に入り込み肺炎を引き起こすことがあります。毎日（毎食後）の歯磨きや入れ歯の洗

浄などを実施しましょう。

また、かかりつけの歯科医を持ち、定期的な歯科検診や専門的な歯のクリーニングなどを受けましょう。

◆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。家の中でもよく動いて、体の機能を保つことを心掛けましょう。

定期的な散歩や簡単な体操などをみんなで行うと、楽しく続けられ、会話も弾みます。

◆人との交流を心掛けましょう

友人、知人、隣人、家族など日常的に触れ合う人は何人いますか？

共に笑って、泣いて、感動したり心配したり。人とながかり、一緒に活動することは何より脳に刺激を与えます。一日に一度は外出し、趣味の会、町内会、ボランティアなどに参加し、人との会話を楽しみましょう。社会的な役割を持つことで、さらなる生きがいが見つけれられることでしょう。

▼高齢福祉課

☎ 23・3217 FAX 23・3545



「東三河広域連合からお知らせ」

3月末日までに介護保険被保険者証などが届かない場合はご連絡を！

4月から東三河広域連合が介護保険事業の運用を行っていくため、介護保険被保険者証などが新しくなります。

65歳以上の全ての方および40歳から64歳までの方で、要介護（要支援）認定を受けている方に新しい介護保険被保険者証などの証書を送付しますので、3月末までに届かない場合はお問い合わせください。

▼東三河広域連合介護保険準備室

☎ (0532) 26-8460