

# ずっと元気に過ごしたい

いよいよ夏本番ですね。しっかりと健康管理して、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、だるさを感じることがあります。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、慣れたきたら、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



楽しみながら無理のない運動をすることが認知症の予防につながります。写真は運動教室の様子

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とできています。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」が言える子に育ててほしい。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せう」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笑みました。

※「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) 21111

# 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) 21111

# 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。

