

「つながるたけた」は、高齢者等の福祉に関する通信誌です



春です ♪ 一緒に体を動かしませんか？

いたるところで春を感じる今日この頃。身体を動かすのに良い季節になってきましたね。
身体を動かすことで筋力をつけたり、心肺機能を強くしたり、認知症になりにくくすることができます。
これはあるAさん（91歳女性）の1年間を追ったドキュメンタリーです(o^-^o)

約1年前・・・

令和4年4月

令和4年6月

令和4年1月

Aさんは歩行器で近所を散歩するようになり・・・

散歩で会うようになった友人から地区の『すこーく元気になる教室（月2回）』へ誘われ、参加するようになりました。

『足が弱ってどこにも行けないので歩行器を借りたい』という相談があり、Aさんは介護保険で歩行器を借りることになりました。



令和5年2月

令和5年1月

令和4年7月

毎日の散歩で、近所の方との交流も増え、旬の野菜をもらうことも・・・

Aさんは『家の近くで皆で集まって体操がしたい』と思うようになり・・・
近くの若手（70代）の方たちの協力で、神社の社務所で週1回集まって体操をするようになりました。
（健康長寿週一活動：KSK）

バスケットのついた歩行器に変更

大根もお菓子も入ります(ハ▽ハ)

今の歩行器じゃ大根とかいっぱい入らんなあ・・・持病もあるし、持ちきらん・・・断るのも悪いし・・・白菜とか重たいし・・・



現在

今では午前中2時間、2kmの散歩が日課となりました。
今日も、人との交流を楽しみに散歩をしています♪

めじろんダンスもやってます♪



元気の源は、歩いて友達とおしゃべりすること！

したい!なりたい!を形に☆☆
お気軽に地域包括支援センターへご相談ください(ハ▽ハ)/

介護予防に取り組むためには、食事が大事！！

食事の量や回数は減っていませんか？普段の食生活をもう一度振り返ってみましょう。

栄養が不足すると、抵抗力が低下し、病気にかかりやすくなったり、筋力が弱り転倒、骨折しやすくなったり、脳の働きが弱くなったりします。そのため、寝たきりや閉じこもりの原因となることもあるため、食事は大事です。

まずは自分の状態を一度確認してみましょう！

栄養状態チェック

- 牛乳や乳製品を毎日摂らない
- 歯や口の中不具合があり、食べることに支障がある
- お金のことが気になって、食べ物を買うことを控えてしまうことがある
- ひとりで食事をする回数が多い
- 1日に3種類以上の薬を飲んでいる
〈医師から処方されたものと薬局等で購入した薬の両方を含む〉
- 減量していないにもかかわらず、ここ3ヶ月間に1kg以上体重減少があった
- ここ3ヶ月間に精神的なストレスを感じたり、急性の病気にかかった



※チェックが一つでもついた人は、低栄養に陥っていたり、放っておくと低栄養になる可能性がありますので、予防していきましょう。

低栄養を防ぐ食生活のヒント

- ☆主食と主菜をしっかり食べましょう！
- ☆エネルギーとたんぱく質が多く含まれる食品を食べましょう！
- ☆食欲がない時は、好きな物を食べましょう！
- ☆ビタミン・ミネラルもしっかりとりましょう！
- ☆右図を使って、1週間の振り返りをしてみましょう！



～竹田市の高齢者情報～

(令和5年1月末現在) 令和4年11月比

総人口	19,832人	-127人
65歳以上人口	9,662人	-63人
高齢化率	48.72%	+0.15%
介護認定者数	1,922人	-58人
介護認定率(※1)	19.80%	-0.53%

介護認定者数と認定率は住所地特例を含む

(※1) 65歳以上被保険者数に占める認定者数の割合

※さっそく・・・食べたものに①印 『チェック』してみよう！

下記の10食材(項目)を目指せ!! あなたは1日どれくらい食べる?



また、くちにやさしいわ!!

バランスの良い食材選び	月	火	水	木	金	土	日
に 肉類							
さ 魚類							
た 卵類							
ま 豆類							
ち 乳製品							
い いも類							
や 野菜・きのこ類							
し 主食(ご飯・パン・麺)							
く 果物							
わ わかめ(海藻類)							
今日食べた数は?							
体 重 (kg)							