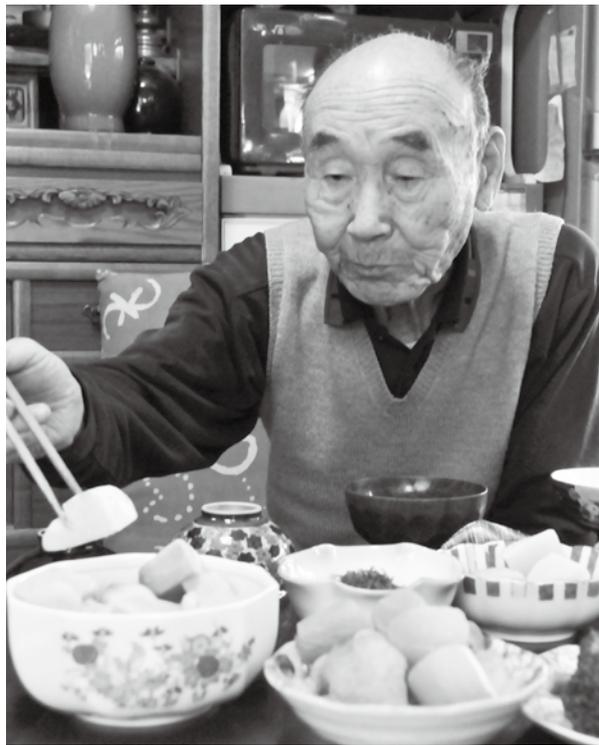


- ・高年齢期は食欲不振になりやすく、それが原因で体調を崩すことがあります。「あっさりした食べ物が高齢者に向いている」という考えは、少し違います。しっかりと食べて、体力を維持するために栄養を取ることが大切です。
- ・主食、主菜をしっかりと食べましょう。
- ・毎日を動かさずなど、食欲が出るような生活を送りましょう。
- ・季節感のある旬の素材を使うなど、食事を楽しむようにしましょう。
- ・意識して水分を取るようにしましょう。

食生活のポイント



インタビュー 食事で気を付けていることは？



内田愛三郎さん
(長野)

自分の畑で作った野菜や魚を中心に三食必ず食べると、体の調子がいいですよ。

簡単!セルフチェック

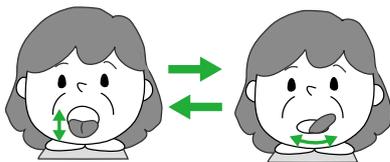
- 常に食欲がなく、毎日の食事を楽しむことができない。
- この半年間で体重が2~3キログラム以上減った。

該当する項目が一つでもあった場合は、食生活のポイントを実践してみましょう。

ひけつ 秘訣 2

毎日のことだからこそ、しっかりしよう

食生活とお口のケア



舌の体操

舌を出して、上下や左右に動かしてみましょう。

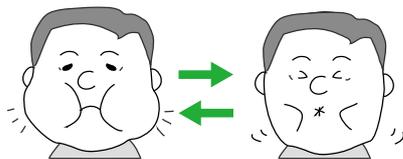
健口体操をやってみよう

高齢期は、歯の数や唾液の量が減少することで、食べ物消化しにくくなったり、口の中の細菌が繁殖しやすくなったりします。口の機能の低下は、全身の機能の低下につながりますので、毎日の口腔ケアをしっかりとしましょう。

簡単!セルフチェック

- 半年前に比べ、堅いものが食べにくくなった。
- お茶や汁物でむせることがよくある。
- 口の中の渇きや口臭が気になる。

該当する項目が一つでもあった場合は、健口体操を実践してみましょう。



ほおの体操

口を閉じたまま、ほおを膨らませたり、すぼめたりしましょう。

インタビュー

あなたの脳の活性化方法を
教えてください



野口由美子さん
(谷郷)

同年代の仲間と一緒にあって、目標に向かって活動することが元気の源です。また、練習だけでなく、休憩時間にお茶を飲みながらおしゃべりすることも楽しみの一つです。仲間と一緒にいると笑顔が絶えません。それが脳に良い影響を与えてくれていると思います。



望月節子さん
(上池守)

健康づくりのため、サークル活動に参加しました。日本舞踊を踊っていますが、流れてくる曲に合わせて振り付けを覚えなくてはいけません。仲間と一緒に確認し、コミュニケーションを取ることが、自然と脳の健康につながっているのかもしれない。

ひ けつ 3
秘訣

生活の仕方がポイント

脳を活性化しよう

「認知機能の低下は予防できない、治らない」と思われがちです。しかし、原因によつては、進行を抑えることや回復させることが可能です。正しい知識を身に付け、脳の健康を保ちましょう。

脳を刺激しよう

「出来事記憶」を

鍛えましょう

2日遅れの日記を書く、前日に食べた献立を思い出して記録するなど、体験したことを時間を置いて思い出してみましよう。

「注意分割機能」を

鍛えましょう

料理をするときに数種類のメニューを一度に作るなど、2つ

以上の作業を同時にしてみましよう。

「計画力」を鍛えましょう

旅行の計画を立てる、買い物に行くときに効率のよい道順を考えるなど、新しいことをするときの段取りや手順を考え、実行してみましよう。

「仲間」をつくらせて

楽しみましょう

家族や友人など、社会的なつながりが豊富な人ほど認知機能は低下しづらいいわわれています。趣味やボランティア、サークル活動などに積極的に参加し、豊かな生活を送るようしましょう。



簡単! セルフチェック

- 最近の出来事を思い出せないことがある。
- 好きだった趣味などへの興味がなくなった。

該当する項目が一つでもあった場合は、脳を刺激することを日ごろから意識しましょう。

▶この記事に関する問い合わせ 高齢者福祉課地域支援担当(内線223・278)

もっと考える脳をつくる! 脳けんこう活動「旅行のすすめ」

脳けんこう活動で、楽しみながら認知機能低下予防に取り組んでみませんか。興味のある方は、まずは説明会にご参加ください。

- ▶日時 【説明会】7月3日(火) 【教室】7月10日～8月7日の毎週火曜日 いずれも午後2時～4時※受け付けは午後1時30分から
- ▶場所 産業文化会館2階会議室
- ▶内容 メンバー同士で話し合いながら、旅行について「調

べる」「行程表を作る」など、楽しみながら脳を健康にします。※旅行に行く教室ではありません。

- ▶参加費 650円(テキスト代)
- ▶その他 説明会では、簡単な認知機能チェックも行います。
- ▶申し込み・問い合わせ 6月8日(金)までに直接または電話で高齢者福祉課地域支援担当(内線223・278)