

長寿時代を楽しく生きる介護予防(転倒予防)

介護が必要になった原因(厚生労働省 国民生活基礎調査 平成25年)は要支援者で見ると 1位関節疾患(17.2%) 2位高齢による衰弱(16.2%) 3位骨折転倒(15.2%)であることを前回掲載しました。今回は高齢になっても自立した社会生活が送れるようあなたの転倒危険度をチェックし転ばない習慣を身につけましょう。

まずはあなたの転倒の危険性をチェック!

- 現在、3種類以上の薬を飲んでいる・・・1点
- この1年間に入院したことがある・・・1点
- この1年間に転んだことがある・・・3点
- 現在、転ぶのが怖いと感じている・・・2点
- 日常の外出が(遠出)がひとりでできない・・・1点
- 物につかまらないと、つま先立ちができない・・・1点
- トイレに行くのに間に合わなくて、失敗することがある・・・1点
- 肉類、卵、魚介類、牛乳のうち、いずれかを毎日1つ以上食べていない・・・1点
- これまでやってきたことや、興味があったことの多くを、最近やめている・・・1点
- 握力が男性で29kg未満、女性で19kg未満である・・・2点
- 目を開いて片足で立っている時間は、(男性)20秒未満、(女性)10秒未満・・・2点
- 5mを普通に歩くときにかかる時間は、(男性)4.4秒以上、(女性)5秒以上・・・3点

合計で5点以上の人は筋力トレーニングが必要です

毎年12月は公民館で体力測定があります

いくつになっても転ばない5つの習慣

(1) 頑張らない運動で、からだを動かそう

- ・普段の暮らしが自然な訓練: 家事も身体活動(掃除・布団の上げ下ろし・買物・郵便物の取り出し・ゴミ出し等)
- ・ウォーキング、ランニング、ゴルフ、水泳、太極拳等
- ・無理は禁物: 「年寄の冷水」できると思うこと≠実際にできること

(2) 日光を浴びて散歩しよう

- ・「ぬかづけ」= 建物・構造面への目配り・注意・意識

(3) 無理なく楽しくエクササイズを続けよう

- ・ストレッチ(筋伸ばす体操) パワーアップ(筋力強化エクササイズ) エアロビクス(有酸素運動)

(4) 足の裏の感性を磨こう

- ・素足になる ・鼻緒ものを履く ・足指じゃんけん

(5) もっとこまめに水を飲もう

- ・水は生命の源
- ・水分不足は脳血管系、心血管系事故のリスク上昇
- ・アルコールやカフェインは利尿作用
- ・夜中に脚がつる・・・脱水サイン

ぬ:ぬれているところ
か:階段、段差
づけ:片づけてないところ

介護予防教室、健康教室に参加しましょう!

実施場所:各公民館、サロン、ふれあいプラザ、集会所など

出典/武藤芳照 「転ばぬ先の杖と知恵」より抜粋



旬を頂きましょうコーナー♪



鮭(さけ)



効果

- ・血管を若く保って血流促進
- ・コラーゲンで肌がうるおう
- ・メラニン色素を除去する
- ・抗酸化力で免疫力アップ

鮭とじゃがいもの塩バター

- ・生鮭 3切れ・じゃがいも中2個
- ・バター大1 ・塩こしょう適量
- ・パセリ 適量 ・水 100CC

- ①生鮭の表裏にしっかり目に塩こしょうをして15分くらいおく。
- ②じゃがいも6等分くらいに切って水に15分くらいさらしておく
- ③フライパンにバターを入れて熱し、鮭を焼く。じゃがいもも入れ全体にバターが回るように炒める。
水を100CC入れ、蓋をして10~15分、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。

サーモンの減塩塩こうじ漬け

- ・サーモン(刺身用)
- ・塩麴 小さじ2

- ①刺身用サーモンをスライスし塩麴を加えてやさしく揉み込む。ポリ袋に入れ、空気が入らないようにし、冷蔵庫で1時間以上漬け込む。

きのこ



効果

- ・骨粗しょう症の予防効果
- ・ダイエット効果
- ・食物繊維が豊富で便秘予防
- ・血中コレステロールを下げる効果
- ・血圧低下の効果期待
- ・免疫力の活性化を高める

しめじのバターぽん酢

- ・しめじ1パック ・バター大1/2
- ・ぽん酢大1 ・ネギ小口切り

- ①耐熱皿に入れ、ラップをして500Wで4分ほど加熱してねぎを散らす。

鯖缶とえのきのなめ茸風

- ・さば缶 1缶 ・えのき 1袋
- ・顆粒だし 小1 ・酢 大1
- ・砂糖 大 ・醤油大3 ・みりん大3

- ①えのきは3等分に切り、鍋にえのきと鯖缶を汁ごと入れて中火でえのきがしんなりするまで火を通します。調味料を加えて5分ほど煮込み、煮汁が少なくなれば完成です。

しいたけのチーズ焼き

- ・椎茸 6個
- ・とろけるチーズ 1つかみ
- ・パセリ 少々 ・醤油 数滴

- ①椎茸の軸を切り、醤油を数滴たらす。
- ②とろけるチーズをのせてオーブントースターや魚焼きグリル等で5分程焼く。
お皿に並べてパセリをかけ出来上がり。