

長寿時代を楽しく生きる介護予防

人生 80 年時代(平均寿命 男性 80.75 歳 女性 86.99 歳 <2017 年 3 月>)ですが、あなたは何歳まで生きられると考えていますか？ 90 歳まで生きる男性は 25%、女性は 49%、95 歳まで生きる男性は 9%、女性は 24.9%といわれています。まさに「人生 100 年時代を生きる」覚悟が必要です。高齢者の一番の将来不安は「健康や病気」「介護が必要になること」のようです。

介護が必要になった原因

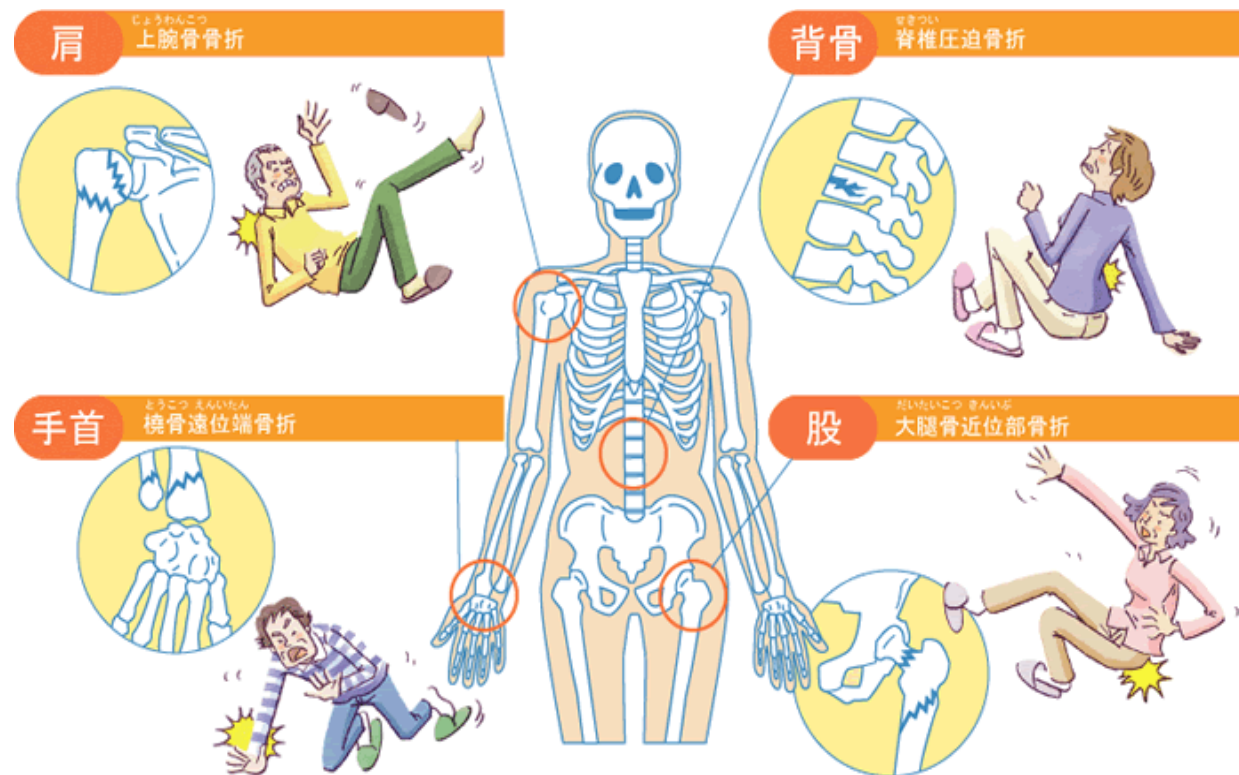
(厚生労働省 国民生活基礎調査 平成 25 年)

要支援者 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%)

要介護者 1 位認知症 (24.8%) 2 位脳血管疾患 (18.4%) 3 位高齢による衰弱 (13.3%)

長寿時代を自分の力で移動するためにも関節疾患や骨折転倒を予防することは大切です。移動は買物だけでなく食事や入浴、排泄など日常生活の動作とすべて関わっていますので社会生活を送る為にも日頃より筋力をつけ転倒を予防しましょう。骨折・転倒に気をつけることは寝たきりの予防にもなります。

骨折しやすい4つの部位



参照：関節が痛い.com (提供/京セラ株式会社)



次回は運動機能に関する転倒予防について掲載します。



旬の果物・野菜を食べましょうコーナー



かぼちゃ



挽肉とかぼちゃの甘辛炒め (4 人分)

合挽き肉 150 g
かぼちゃ 1/2 個
ピーマン 2 個
しょうゆ 大さじ 4
砂糖 大さじ 3
酒 大さじ 3

- ①かぼちゃは 1 口大、ピーマンは細切りする。
- ②かぼちゃをやわらかくなるまで電子レンジで加熱する。
- ③フライパンで挽肉を炒め挽肉に火が通ったらピーマン、かぼちゃを入れて調味料を加える。
- ④汁気がなくなるまで炒め煮する。

かぼちゃのチーズ焼き (2~3 人分)

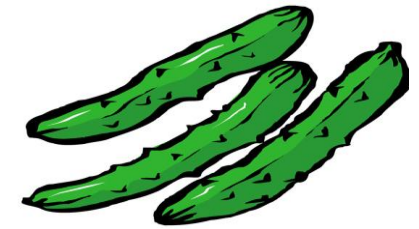
かぼちゃ 1/4 個
ケチャップ 大さじ 3
とろけるチーズ 40 g

- ①かぼちゃを 7~8mm に切る。
- ②ケチャップをのせ、とろけるチーズをかけ、かぼちゃが柔らかくなるまで 5~8 分位、レンジでチンする。

※ラップはしない

※かぼちゃに火が通っているか竹串を通して確認すること。

きゅうり



ささみときゅうりの中華風酢の物 (4 人分)

きゅうり 2 本
ささみ 1~2 本
ごま油 大さじ 1
しょうゆ 大さじ 2
酢 大さじ 2
砂糖 大さじ 1
塩 適量

- ①ささみはゆでるかレンジでチンしてさいて冷ます。
- ②きゅうりは千切りにして塩をして水気を絞る。
- ③ボウルにささみときゅうりを入れ調味料と混ぜる。
※冷蔵庫で冷やすとおいしいです。

ごまきゅうり

きゅうり 1 本
ごま油 大さじ 1
すりごま 大さじ 1
鶏がらスープの素 大さじ 1
ビニール袋 1 枚

- ①洗って水気を切ったきゅうりを 1 口大の乱切りにする。
- ②新品のビニール袋に入れる。
きゅうり以外の材料をすべて袋の中に入れる。
- ③袋の口を持ってもみ込む。