

介護予防トピックス

～認知症予防～

介護予防、とくに認知症の予防のためには、人づきあいが大切です。
人と交流することで脳が活発に働きます。
家族や友人との「つながり」を大切に日々過ごしましょう。

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出が減ったり人と会う機会が減っている方も多いのではないのでしょうか。
新しいことにチャレンジすると脳が活発に働きます。
電話やメール・手紙など、普段とは違う方法でも、声をかけ合ってみましょう。



困ったときの相談先 <保存版>

熊野町地域包括支援センター (愛称:おとしより相談センター)

何か困ったことがありましたら いつでもご相談ください

地域で暮らす高齢者のみなさんを、様々な面から総合的に支えるための相談窓口です。
(介護予防・認知症・介護・権利擁護・福祉など)



場所:熊野町役場 1階
TEL:820-5615

熊野町地域相談支援センター (熊野ゆうあいホーム内)

お気軽に
ご相談ください

地域の総合相談・支援の窓口として相談支援センターがあります。お気軽にご相談ください。
(※熊野町の委託事業です)



場所:熊野ゆうあいホーム内
出来庭三丁目4番67号
TEL:820-5134

熊野町 健康推進課 (健康増進グループ)

○健康に関すること

- ・健康相談
- ・こころの相談
- ・住民健診
- ・けんこう華齢教室
- ・栄養相談
- ・アルコール相談
- ・予防接種
- ・けんこう出前講座など



場所:熊野町役場 2階
TEL:820-5637

町内各所で健康相談を開催しています(予約不要)

場所	開催日	時間
中央ふれあい館	第1水曜日	10:00～11:30
西部地域健康センター	第3水曜日	13:30～15:00
東部地域健康センター	第4月曜日	13:30～15:00

お問い合わせ : 熊野町役場 高齢者支援課TEL820-5605 ・ 健康推進課TEL820-5637
今回は8月広報と一緒に配布します!

熊野町

ふでりん いきいき通信 vol.4 ～夏バテを予防しようの巻～

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策により、自粛生活が続いていた皆様に6月より、自宅に取り組める健康づくりに関する情報等をお届けしています。
自粛等、コロナ対策が続く中、健康への影響を受けないために、ぜひご活用ください。



毎日暑くてムシムシして、疲れたりん
なんだか、食欲がなくなってきたりん

ふでりん先生



こふでりん! まだまだ夏はこれからりん
今のうちから夏バテ予防をしておくことが大切りんよ!
しっかり食べて、夏を元気に過ごして欲しいりん♪

夏バテは、「高温」「多湿」によって、心と体が対応しきれずに起こる不調

気温差の繰り返し



気温と湿度の急激な変化をくり返すことにより、自律神経のバランスがくずれ不調があらわれやすい

冷たい物のとりすぎ



冷たい食物で体が冷え、胃もたれになりやすく、食欲低下・栄養不足になりやすい

疲れがたまっている



ストレスや睡眠不足により疲労回復しにくい

夏バテ気味ではありませんか? こんな症状があれば要注意!

- 食欲がない
- からだがだるい
- やる気がでない
- 頭痛
- 下痢や便秘がある
- イライラする
- 体が熱っぽい



夏バテを予防しよう!

ぬるめの湯船につかる



リラックスして
からだがあたたまる

こまめな水分補給



温かい飲み物もプラス

適度な運動・ストレッチが◎

体力をつけて
おこ



ハーブやアロマを楽しむ



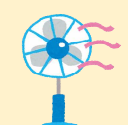
ストレス解消・リラックス効果あり

室温は心地よい温度で



カーディガン等上手に使う

寝苦しい時は“頭寒足熱”



頭を冷やしてみよう
※冷やしすぎに注意

コロナに負けない！ ～夏バテ防止で体力を維持しよう！～

春先から続いた自粛生活により、いつも以上に体力維持が難しくなっていませんか？
この春役場に入職した三好さんも、普段はとても元気のいい保健師さんなのですが、最近、少し元気がありません。食欲もないようです。
彼女は日ごろ、どんな物を食べているのでしょうか？
彼女の食事をのぞいてみましょう。

ある日の三好さんのランチ

1日目 おにぎり



2日目 サラダパスタ



3日目 カップ麺



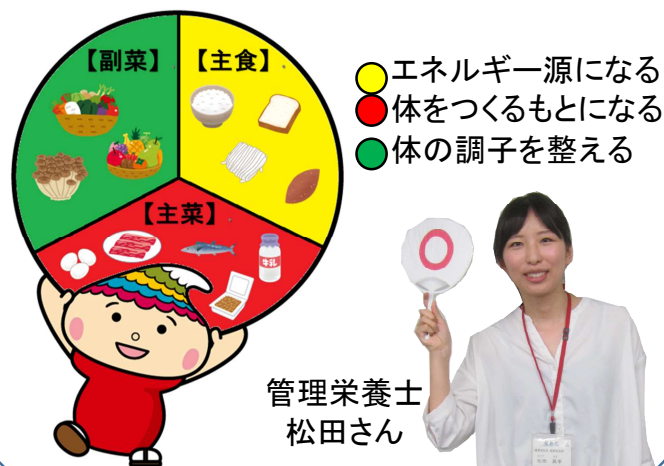
4日目 牛丼



三好さんのランチに、ちょこっと足すだけで、バランスのいいランチに大変身！



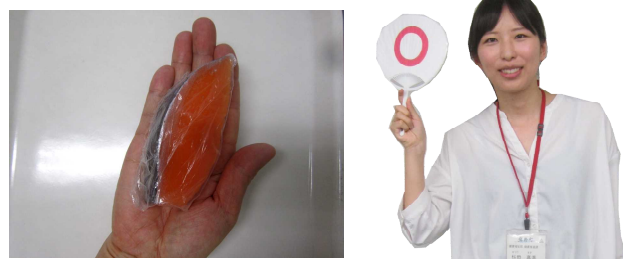
昼食におにぎりやパンだけの食事を摂っている人は要注意！
炭水化物だけだと、体の筋肉が体脂肪に変わり逆に太りやすい体質になるので、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう♪



手軽な1品料理ですが、エネルギー不足になりやすいので、卵、サラダチキン、缶詰類をトッピングしてボリュームを出すのがおすすめです！

1日のエネルギー量の目安は(65～74歳)
男性 2,050～2,400kcal
女性 1,550～1,850kcal

たんぱく質は
毎食手のひらの量を目標にしっかりと摂ろう！



～コンビニ食・市販惣菜の選び方～

忙しい時、疲れた時は、コンビニやスーパーを上手に利用しましょう。
バランス良く選ぶコツは主食●、主菜●、副菜●、をそろえることです。



コンビニやスーパーで簡単に購入出来る物を上手に足して、夏バテを防止しましょう！

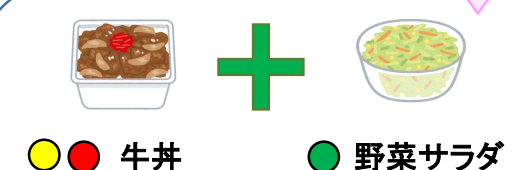


麺類だけだと栄養バランスが崩れ、頭痛、便秘、肌荒れ、疲れ、イライラ等不調の原因に！
また、麺類の汁は塩分が多く含まれているので、できるだけ残すようにしましょう！

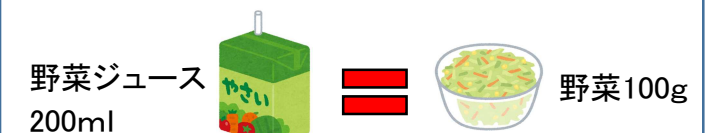


1日の塩分目標量は
男性 7.5g
女性 6.5g です！

汁を全部飲んだら 5.1g
汁を全部のこしたら 1.9g
全然塩分量が変わります～



丼ものなど1品料理にはサラダや野菜ジュースをプラスしましょう！
野菜ジュースは飲んだ重量の半分量を「野菜」として扱います。



1日に両手3杯分の量を目標に！

