



保健福祉だより

◎保健福祉課  
TEL01456-2-6183  
◎日高総合支所住民生活課  
TEL01457-6-3173

## 介護予防について

### 介護予防とは・・・

高齢者が寝たきりや認知症となること等を予防し、介護を必要としないようにすることです。

また、身体を動かすことに無理なく、生活に必要なことが自分で行え、社会活動に参加でき、自分らしく生き甲斐を持って暮らせる生活を目指しています。

### 介護状態となる原因

介護状態となる原因は、

- 1位 脳卒中
- 2位 高齢による衰弱
- 3位 転倒・骨折
- 4位 認知症
- 5位 関節疾患

(厚生労働省ホームページ)

であり、1位以外は加齢に伴う生活機能(歩行、食事、排泄、入浴および着脱衣

などの日常生活を独力で営む能力)の低下によるものです。

### なぜ生活機能が低下してしまうのか？

足腰などのおとろえは「使わない」ことから起ります。身体を「使わない」でいると筋力が低下し、ますます、身体を動かすことが億劫になります。

また、噛めない、飲み込みづらい状態を放っておくと、食欲低下↓栄養状態の悪化↓体力低下の悪循環に陥ることもあります。

しかし、ちょっとした心がけで、悪循環を断ち切ることもできます。

### 介護予防とは

#### なにをすれば良いのか？

- 転倒・骨折予防↓足腰を中心とした筋力づくり。
- 認知症予防↓頭と体を動かして脳を活性化しましょう。
- 口腔機能(食べる・話す・飲み込む)の低下予防↓お口の体操、日頃の手入れをしましょう。
- 低栄養の予防↓1日3食、きちんと食べて、免疫力の低下を防ぎましょう。脱水や便秘の予防も必要です。

● 閉じこもり予防↓散歩や買い物に出かけたり、趣味のグループ活動や介護予防教室への参加など、外に出かける習慣をつくりましょう。

### 介護予防教室

#### 【日高地区】

おおむね65歳以上の方を対象に、道の駅サンポックでストレッチや筋肉トレーニングなどを行っています。

#### 『ニコニコ教室』

毎週火曜日 10時～11時半

#### 『運動教室』

毎週水曜日 10時～11時半

随時、参加者を募集しておりますので、お問い合わせください。

(電話01457-6-3173)

#### 【門別地区】

とねっこ館にて、個別指導、健康教室等実施しています。

とねっこ館へお問い合わせください。

(電話01456-2-2221)



## 緊急通報は「110番」・相談電話は「#9110」に！

110番は、事件・事故などが発生した場合に、警察へ緊急通報をするための電話です。

110番に出た警察官が、事件・事故の内容に基づいて必要な事項を質問しますので、あわてず落ち着いて正しく答えて下さい。

携帯電話で110番する場合、移動していると電話がとぎれることがありますし、車を運転しながらの通報では法令違反となります。必ず安全な場所に停止して通報して下さい。

また、警察官が早く現場に到着できるよう、その場所の住所や、付近の目標となる建物などを正しく伝えてください。

急を要しない相談や照会などは、警察相談電話「#9110」又は最寄りの警察署、交番・駐在所へお問い合わせ下さい。

110番の正しい利用をお願いします。

【門別警察署 地域課】

## 忘年会・新年会でなまった身体を引き締めませんか？

### 第4期レッスンプログラムのご案内

レッスンプログラム名	開始日	開催曜日	回数	開催時間
体引き締めダイエット	1月11日	毎週水曜日	全11回	11:00～12:00
エアロビクス	1月12日	毎週木曜日	全11回	19:30～20:30
水中運動 (ウォーキング+アクアビクス)	1月13日	毎週金曜日	全11回	14:00～14:45
チェアビクス	1月14日	毎週土曜日	全11回	11:00～12:00

※今年度よりレッスンプログラムが変更になっております。ご了承下さい。

※会場の都合により、日時が変更になる場合があります。予めご了承下さい。

【申込み場所】 日高町役場 保健福祉課 電話 01456-2-6183 (土・日曜日は除きます)  
とねっこ館 電話 01456-2-2221 (月曜日は除きます)

【申込期間】 12月23日(金)～1月10日(火)

【参加料】 レッスンプログラム1本につき500円

【スポーツ安全保険料】 65歳以上 820円、18歳以上65歳未満 1,620円

#### 「エアロビクス」の紹介

全身を使って有酸素運動を行います。  
リズムに合わせてくり返すメニューなので、すぐ覚えられ、心地よい汗を流せます。



## 保健推進員さんの おいしいレシピ紹介

料理上手な保健推進員さんたちの自慢のメニューを皆様にご紹介したいと思います。

第2回目は、10月に行った健康まつりで推進員さんたちが調理したヘルシー試食の内の1品。大好評だった「ヨーグルトムース」をご紹介します。

#### ▼材料 <ヨーグルト1パック分>

- ・ヨーグルト・・・450g
- ・生クリーム・・・200ml
- ・砂糖・・・70g
- ・牛乳・・・200ml
- ・ゼラチン・・・12g



#### ▼作り方

- ①牛乳、砂糖、ゼラチンを鍋で温め、煮溶かす。
- ②ヨーグルトと生クリームを加え混ぜ合わせる。
- ③冷蔵庫で冷やし固めれば出来上がり。とっても簡単です。

是非、ご家庭でも挑戦してみてください。

推進員さんたちはジャムも手作りです。

これからご紹介するのは「ハスカップジャム」です。

#### ▼材料

- ・ハスカップ
- ・ハスカップの半量の砂糖

#### ▼作り方

ハスカップと砂糖を煮詰めるだけです。  
是非、ご家庭でもお試しください。