

こんにちは

地域包括支援センターです

最終回

介護予防をご存じですか？

介護予防とは、要介護状態になることをできる限り防ぐ（遅らせる）こと、または要介護の場合は、状態がそれ以上悪化しないようにする（維持・改善を図る）ことを目的に行われるものです。地域包括支援センターでは介護予防事業として、一般の高齢者を対象とした「一次予防事業」と「二次予防事業」を実施しています。

介護予防事業のうち二次予防事業とは、65歳以上で介護認定を受けていない方や介護が必要ないと判定された方で、運動機能に低下がみられ、介護予防プログラムへの参加が必要と判断された方を対象に、3カ月間（週2回）継続して運動や口腔ケアなどを行う介護予防教室（いきいき教室）です。

教室では、開始前に一人一人が目標を立て、目標に向かってストレッチ体操や筋力トレーニングなどの運動を行います。3カ月間の教室修了後に体力測定を行い、教室参加前との運動機能を比較し評価します。平成22年度は市内4カ所で5教室を開催し、参加した

51人の方の多くに運動機能の維持・向上がみられました。

平成23年度は4月中に基本チェックリスト（☆）を全戸配布します。

基本チェックリストは二次予防事業（いきいき教室）の対象者を把握するための基本となるものです。65歳以上で、要支援・要介護の認定を受けていない方は、リストにご記入の上、地域包括支援センター（福祉課内）または各支所へ提出してください。

☆基本チェックリスト

氏名	住所	年齢	性別	電話番号	備考
介護認定を受けていますか？					
受けています		受けていない		わからない	
定期的に受診している主治医はありますか？定期的に受診し必要な介護を受けていますか？					
はい/いいえ/わからない					
1. 1人か家族で1人で外出していますか？					
はい		いいえ		わからない	
2. お用品の買い物をしていますか？					
はい		いいえ		わからない	
3. 買い物のおしんぼをしていますか？					
はい		いいえ		わからない	
4. 友人の家に訪ねていますか？					
はい		いいえ		わからない	
5. 家族や友人の相談にのっていますか？					
はい		いいえ		わからない	
6. 階段をすべりや壁をつたわらずに歩いていますか？					
はい		いいえ		わからない	
7. 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか？					
はい		いいえ		わからない	

みんなでき 楽しく食育!

間食について②

間食を上手に利用して生活習慣病を予防しましょう！

『間食＝お菓子』などの甘い物ではありません。上手に利用すれば、食事では取りきれないビタミンやミネラルなどを補給することができます。

お薦めの間食は？

目安量を参考にして、多種類を食べる場合は量を調整しましょう。

☆果物 … ビタミンやミネラルが豊富ですが、糖分も多いため、食べ過ぎには注意しましょう。

1日の目安量

バナナ1本、リンゴ1/2個、ミカン(中)2個、キウイフルーツ(小)2個

☆牛乳・乳製品 … 不足しやすいカルシウムを補給するため、積極的に取りたい食品です。

1日の目安量

牛乳コップ1杯(約200ml)、ヨーグルト(小)1個、スライスチーズ2枚程度

☆そのほかにお薦めの間食

- ・比較的低カロリーなゼリーや寒天を使ったデザート
- ・アーモンドなどのナッツ類（脂質が多いので食べ過ぎに注意）
- ・小魚など

さらに、手作りにすると砂糖の量などが調節でき、低カロリーに抑えることができます。

簡単手作りゼリーにチャレンジ!

◆材料

- ・ゼラチン …………… 5g(1袋)
- ・野菜や果汁100%のジュース …… 約300ml
(牛乳でも良いです)
- ・水 …………… 大さじ2杯

◆作り方

ゼラチンを水大さじ2杯に振り入れ、電子レンジで約20秒加熱する。ジュース(または牛乳)を混ぜ、型に入れて冷蔵庫で冷やせば完成！
(砂糖は大さじ2杯を目安に好みで加減しましょう)

次回は…朝食についてご紹介します。