

東部地区社会福祉協議会だより

東部地区社会福祉協議会発行（発行責任者 三代澤健一）

日差しが暖かくなり、明るい時間も長くなってきました。でも、寒さを感じる日も多くて『春は名のみ風の寒さや〜』早春賦の一節がぴったりと感じます。寒暖差が大きい時期ですが、体調に気を付けて元気にお過ごしください。

『東部地区社会福祉協議会』は、社会福祉法人松本市社会福祉協議会が、市内35地区に設置した同協議会の支会です。



ふれあい配食訪問 を実施しました

70歳以上の一人暮らし世帯と、80歳以上の夫婦世帯の皆さんに、東部地区が独自に行う「ふれあい配食訪問」事業(年3回)を今年度も実施しました。

1回目は、7月下旬に『黒豆麦茶』を、2回目は11月下旬に、3回目は2月下旬に『緑茶』と『しじみ汁』を、民生委員の皆さんにご協力いただきお届けしました。



1回目



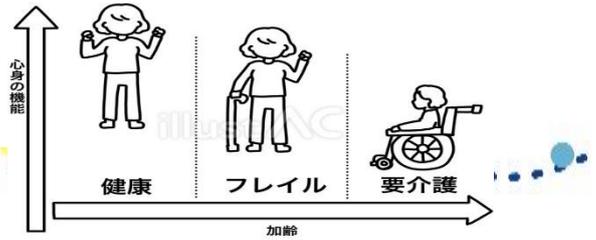
2回目、3回目

※この事業は、松本市社会福祉協議会の「ふれあい会食会事業」の助成金を利用しています。



裏面もご覧ください

フレイルってなんですか??



皆さん、フレイルってご存じですか？

フレイルは、病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態、健康から要介護にすすむ中間の状態とされています。

その発症率は、65～69歳では5%強ですが、85歳以上になると35%近くになります。また、75歳から発症者が一気に増加する傾向もあります。(出典:日本老年医学会誌)

フレイルは、適切な対策を取れば、健康な状態に戻ることが可能です。また、フレイルになる前の健康な時から、予防することが大切です。

予防の3本柱は「栄養(食・口腔)」・「運動」・「社会参加」

今回は「栄養(食・口腔)」と、「オーラルフレイル」についてお知らせします。
予防のポイントは、この3つ



- 1日3食、よく噛んでしっかり食べる
- 「たんぱく質」を多く含んだ食事を心がける
- 栄養を摂るには歯と口の健康が大切！！日頃から口の中の清潔を保つ

食事は、日常生活をいきいきと過ごす活力の源です。高齢になると食が細くなり、1回の欠食で低栄養になる可能性があります。1日3食しっかり食べ、1日2回以上は主食、主菜、副菜を組み合わせる食べましょう。また、ゆっくりよく噛んで食べることで、唾液の分泌が促進されて、口腔内の健康に役立ち、血糖値の急上昇を防ぐメリットがあります。

「たんぱく質」は、筋肉の維持と修復に必須な栄養素です。1日に必要なたんぱく質の目安は、1.0～1.2g×体重(kg)と推奨されています。体重50kgの人なら、50～60gが必要です。料理が大変な時は、ヨーグルトやチーズ、牛乳や豆乳、缶詰、レトルト食品など「ちょい足し」するのもお勧めです。

食事を「よく噛んで食べる」には、口の機能が大切です。

活舌が悪くなる、食べこぼしや僅かなムセなどの「ささいな衰え」は「オーラルフレイル」の始まりです。「オーラルフレイル」は、全身の身体機能や死亡リスクなどを高めることが明らかになっています。「パタカラ体操」で、口や舌の筋肉を鍛えましょう。

☆パタカラ体操～どのやり方も食事の前や気が付いた時に、10回程度行う～

①「パ」「タ」「カ」「ラ」と一音ずつ発音する。②「パパパ・・・」「タタタ・・・」「パタカラ、パタカラ・・・」のように連続して発音する。③「パンダの宝物」のようにパ・タ・カ・ラを含む文を連続して発音する。

「パ」唇をしっかり閉じてはじくように
「タ」舌先を上の前歯の裏につけるように
「カ」舌の奥を上顎の奥につけるように
「ラ」舌を丸めるように

歯磨きも大切です。
予防のために、定期的に歯医者を
受診するのもお勧めです。