

「元気の秘訣」聞いてみました

元気の秘訣 その1



83歳

豊岡町在住
吉田 進さん

とにかく、好きなことをしているのが一番。でも、ムリはしないよう気を付けています。

秘訣1 熱中できる趣味がある

一日のうち半日は何かモノ作りをしています。モノを作るのが大好きなんです。最近はシルバー文化祭に向けて絵を描いたり、病院でボランティア活動をしたり。人とかかわりも多いので、しゃべる機会が増えました。楽しいことをして笑っていることが、一番の健康の秘訣だと思います。



たわしや紙粘土など身近な素材でモノ作り

秘訣2 何事にも目標を

50代の頃に山登りを始め、「百名山を制覇する」という目標を掲げました。それから13年かけて70代の時に、百名山を制覇。それが今でも自信となっています。ほかにもお城巡りや散歩などが好きで、何事も目標を持って楽しむようにしています。



制覇した百名山のうち、最後に登った「観音岳」にて

秘訣3 肉をよく食べる

今は、妻と孫2人の4人で暮らしています。若い孫がいると、きちんと3食食べますし、肉もよく食べますよ。ありもので済ませず、しっかり作って食べるので栄養が偏りません。それが元気の秘訣なのかもしれませんね。



孫のために掃除や料理もやります

秘訣1 60代で始めた趣味

フランス語を60代から勉強していて、毎朝フランス語のテレビ番組を見るのが日課です。知らない言葉を辞書でひくのも楽しいです。また、もう1つの楽しみが篠笛。デイサービスの利用者さんに披露することもあるんですよ。そんな発表会も一つの目標になります。歳を取っても趣味を楽しむことが元気の源です。



篠笛も、60代から始めました

最近では、本の朗読も楽しんでやっています

元気の秘訣 その2



90歳

岸谷在住
三好 圭子さん

毎日、目的があって楽しみがある日々を過ごしています。それが元気の秘訣といえますね。

秘訣2 楽しく頭と体を使う

麻雀が好きで、月に一度は地域のサロンでやっています。麻雀は頭を使うので脳トレに最適です。パソコンのソフトでもできるので一人でも遊べるんです。また、朝のラジオ体操も日課で、極力体を動かすことを心がけています。

刺しゅうでこのバッグも作りました



秘訣3 食べ物は自分で作る

やはりおいしいものを食べたいので、調味料などにこだわり、3食自分で作って食べています。また、自家製のソースやジャムなども作っていて、ときには周りに配ることも。配った人に自分が元気だということも伝えられるので、「元気のすそわけ」だと思っています。

毎年季節の果物で作るジャム(左)と、1週間できるとい自家製ソース(右)



介護予防のカギ

カギ1 社会との「つながり」をもつ

社会参加をすることで、自分の「役割」や「生きがい」を持つことが健康維持に役立ちます。例えば、子どもや孫と接しその成長を感じることや、ボランティアに参加して人の役に立つこと、仲間と趣味を楽しむことなど、自分の役割を感じることが大切です。

かがやきクラブ鶴見(老人クラブ)で趣味や仲間を

かがやきクラブ鶴見(老人クラブ)では、さまざまな活動を通して、健康づくりや生きがいづくり、地域の活性化に取り組んでいます。ぜひ皆さんも、いくつになっても学べる場を見つけに行きましょう。

近所のクラブ活動が一目でわかる! 「つるみシニアマップ」



始めるのに遅いことはありません。様々な年代の人が活躍中!

お近くの地域ケアプラザ、区役所内(3階1番窓口)、かがやきクラブ鶴見事務局(鶴見区社会福祉協議会内)で配布中



かがやきクラブ鶴見 大塚 公男さん

☎ かがやきクラブ鶴見事務局 ☎ 505-5581 ☎ 505-3003

カギ2 定期的な「運動」で脳へ刺激を

人の体は、「運動」をすることで、血流が良くなったり、食欲がわいたり、気分が良くなったりします。運動には身体機能の向上の効果のほか、ストレス発散、生活習慣病予防などの効果もあります。高齢者でも、無理せず体力に合わせながら体を動かすことで、そうした効果が得られます。

元気づくりステーションで健康づくり

住民主体の健康づくりの場です。近隣にあるか知りた、参加をしたい人は、お気軽にお問い合わせください。



東瀬田公園でのループ体操

効果を実感! ひざひざワックン体操

鶴見区案のひざひざワックン体操は、正しい体操の実施と継続によりひざ痛軽減の効果があるといわれています。興味のある人は近くの教室にお問い合わせいただくか、区役所での動画データの提供※をご活用ください。体操は継続が大事です。ぜひ習得して、実践しましょう。



動画でも紹介中です 無料動画サイトはこちら→

☎ 区役所高齢者支援担当 ☎ 510-1775 ☎ 510-1897

カギ3 バランスの良い食事とお口の健康を心がける

健康の維持にはバランスよく栄養を取ることはもちろん、お口の健康が欠かせません。口のささいな不調を放置すると、かむ力が低下し、最終的に食欲も低下、必要な栄養の摂取ができなくなってしまいます。かむ力の維持のためにも、定期的に歯科健診を受けましょう。

お口 チェック!

- こんな症状、放置しないで!
- 残っている歯が20本未満
 - 固い食品が食べづらい
 - むせたり、食べこぼす
- 1つでも当てはまったら、歯科健診を受けましょう。

健康長寿のカギは「フレイル」予防

■「フレイル」とは?

フレイルは、「加齢に伴い心身の活力が失われているものの、適切な対応をすればまた健康な心身に戻る状態」のことをいいます。健康な状態と要介護の中間ともいえ、その状況に早く気づき必要なケアをすることが大切です。《簡単フレイルチェック》
図のように両手の親指人差し指で輪っかを作ってふくらはぎを囲んでみてください。脚が細くて隙間ができてしまう人は、筋力が弱まっている可能性が高いので、要注意です。筋力をつけるよう心がけてください。

■健康長寿のための「3つの柱」

- 社会参加** ボランティアや趣味などで出かける頻度を増やしましょう。フレイルの入口は社会とのつながりを失うこと。ぜひ家族以外とも交流し、社会との関わりを持ちましょう。
- 身体活動** 階段を使ったり、ひと駅分歩いたり。普段より少し多めに動くことを心がけましょう。
- 栄養** タンパク質(肉・魚・卵・大豆製品)と水分をしっかり取ってください。また、かむ力の維持のために歯科健診に行きましょう。

出典:講演会「なぜ老いる?ならば上手に老いるには~健康寿命の鍵は「フレイル」予防~」

鶴見区は何歳になっても自宅で暮らし続けられるまちを目指します

鶴見区では、団塊の世代が75歳以上となる2025年までに、医療や介護などのサービスを一体的に提供する仕組み(地域包括ケアシステム)の構築に取り組んでいます。介護予防の啓発や認知症の対策に加え、地域での生活支援や、医療と介護の連携にも取り組めます。行動指針(右図)の概要版は区役所(3階1番窓口)で9月下旬から配布予定です。ぜひご覧ください。



詳しくは近日発行の概要版をご覧ください

認知症について学びませんか

認知症 フォローアップ講演会

フリーアナウンサーで活躍中の岩佐まりさんから、実際の介護についてなど、介護者としてのお話を講演いただきます

☎ 11月1日(木)13時30分~15時30分
☎ サルビアホール(鶴見中央1-31-2)
☎ 区民館200人 ☎ 講師 岩佐 まり氏



☎ 区役所高齢者支援担当 ☎ 510-1775 ☎ 510-1897

いくつになっても元気な人たちに、「元気の秘訣」を聞いてみます。また、介護予防のカギや専門家に聞く健康長寿のカギも必見です!