

# 元気なうちから 介護予防

介護予防とは

介護予防とは、介護が必要な状態になることをできる限り予防するとともに、介護が必要になってもそれ以上悪化させないようにする取り組みです。

高齢の方が心身の機能を低下させてしまう大きな原因は、「もう年だから」「おっくうだから」と、身の回りのことや外出をしなくなることにありとされています。体や頭を使うことの少ない生活は筋力や意欲を低下させてしまい、やがて要介護状態を招くことにつながります。日常生活のちょっとした工夫で、心身の過度の老化を防ぎ、自分でできる事の範囲を広げていくことができます。

いつまでも自分らしく、いきいきと暮らしていくために、元気なうちから介護予防に取り組みましょう。

## ～介護予防の箇条～

### 1. 運動器の機能向上

**転倒**を防ぐためには、下肢などの筋力を高めることが効果的です。生活の中で体を動かす習慣をつけたり、できるだけ歩いたりするなど、積極的に運動を心掛けましょう。

### 2. 栄養改善

**高齢**の方は、食事の全体量が減り栄養が不足しがちになることから、身体機能の低下が心配です。たんぱく質とエネルギーが欠乏しないよう、バランスの取れた食事を心がけ、食べる楽しみを大切にしましょう。

### 3. 口腔機能向上

**加齢**に伴い食べ物が噛みにくくなった、飲み込む力が弱くなったりします。また、口が不衛生だと肺炎などの病気にかかりやすくなります。歯磨きなどのお口のお手入れや、お口の体操を習慣にしましょう。

### 4. 閉じこもり予防

**閉じこもり**の生活は、筋力が低下して転倒したり、消化機能を低下させ低栄養状態になることにもつながります。趣味や地域活動に積極的に参加し、外に出る楽しみを見つけましょう。

### 5. 認知症予防

**日記**を書く、将棋、園芸等で脳を鍛えたり、運動を行う、野菜・果物・魚を食べる等で脳を健康にしましょう。

### 6. うつの予防

「**疲れ**やすい」「意欲がわかない」「気持ちが落ち込む」など、いつもと違う感覚が長く続く場合は、休養を取ったり、かかりつけ医に相談しましょう。

◆問い合わせ先

地域包括支援センター（えぽか内） ☎63-2780



◆問い合わせ先  
生涯学習センター (中央公民館内)  
中央公民館図書室  
本宮字矢来39-1 ☎33-2611  
白沢公民館  
白岩字堤崎500 ☎44-2350  
しらさわ夢図書館  
白岩字堤崎500 ☎44-2112

### ピザ作り&自然と遊ぶう・ カヌーに挑戦

もともみやキッズ・チャレンジクラブ

小学5・6年生を対象にした「もともみやキッズ・チャレンジクラブ」では、8月12日に会津自然の家でピザ作りとカヌーに挑戦しました。

ピザは生地作りから始め、思い思いにトッピングして、起こした炭火を乗せたダッチオーブンでおいしく焼き上げました。

また、カヌー体験ではライフジャケットの付け方、カヌーへの乗り方、パドルの使い方などを学び、交替で

### 芸術の秋を感じる

第23回あだち野展

県中学校教育研究会安達支部と同支部美術専門部会が中心となり、安達管内をはじめ県北地区の中学校、高校の美術教諭や退職した教諭らの作品を紹介した「第23回あだち野展」が白沢ふれあい文化ホールで開催されました。

生徒たちへの教育の傍ら、自己研さんのために創作した水彩画や陶芸の作品、さらには研修会で制作したランプシェードやうちわなど68点が展示されました。

来場者は用意されたワークシート



▲作品を鑑賞する生徒たち



▲カヌーを楽しむ子どもたち

カヌーに挑戦しました。子供たちはパドル扱いのコツをつかむとスイスイと乗りこなしていました。

を参考に鑑賞をしたり、貝殻に絵づけをするワークショップを体験し、美術の秋を楽しんでいました。

キャラクター  
モトム(本夢)くん



本宮は みんなが愛する 本の街

## しらさわ夢図書館 中央公民館図書室 からの ご案内

### 新着本

\*絵本・児童書・紙芝居\*

- ・しょうたとなつとう …… 星川ひろ子
- ・ともだちできたよ …… 内田麟太郎
- ・マッティのうそとほんとの物語 …ザラー ナオウラ
- ・ニュース年鑑2014 …… 池上 彰
- ・へんし〜ん ねずみくん …… なかえよしを
- ・昭和の子ども生活絵図鑑 …… ながたはるみ
- ・ローズの小さな図書館 …… キンバリー ウィリス ホルト
- ・大きくなるってこんなこと! …… ルース クラウス
- ・おやすみおやすみ …… シャーロット ゴロトウ
- ・アジア動物探検記 …… 飯島正広

\*一般書・実用書\*

- ・朝日キーワード2015 …… 朝日新聞出版
- ・ここからはじまる …… はらだみずき
- ・千葉大学病院の薬膳ごはん …… 並木隆雄
- ・福島を生きる人びと …… 豊田直巳
- ・「小学校で困ること」を減らす親子遊び10 …… 木村 順
- ・迷わない。 …… 櫻井よしこ
- ・自分の親が認知症?と思ったら… 長瀬教子
- ・手ぬいでちょこっと洋服お直し …… 鶴飼睦子
- ・「しがみつかない人」ほどうまくいく …… 西多昌規
- ・季節の野菜を味わう漬け物と常備菜 …… 手づくり漬け物の会

※これらの図書は、どちらの窓口からも借りることができます。ただし、移送等で少々時間を頂く場合がありますので、ご了承願います。(視聴覚資料は、図書館でのみ貸出・返却となります)

## イベント

読書週間 (10/27~11/9)  
特別企画

### ■秋の朗読コンサート『宮沢賢治の世界』

日時: 11月3日(月) 祝 10時~  
場所: 本宮市立しらさわ夢図書館  
視聴覚室

内容: 朗読サークル「アグリーダックス」のメンバーによる朗読と音楽のコラボレーションをお楽しみください。

対象: 小学生 (中学年ぐらいから) ~一般

※詳細につきましては、図書館・図書室で配布するチラシ等をご覧ください。

### しらさわ夢図書館のおはなし会

#### ■赤ちゃん・妊婦さんおはなし会

とき: 10月31日(金) 11:00~11:30  
対象: 妊婦さんとその家族、赤ちゃん(0・1・2才くらいまで)とその保護者

#### ■ドリームおはなし会

とき: 10月26日(日) 11:00~11:30  
対象: 幼児~小学生とその保護者、一般

※おはなし会などの内容については、お問い合わせください。