回覧

岐阜市地域包括支援センター北部

16

部

だより

発行元:岐阜市地域包括支援センター北部

住所:岐阜市南蝉2丁目122番地

北川ビル1階

TEL:058-295-4510

振り返りましょう。心の健康

新型コロナウイルスの影響による自粛生活が続き、今まで通りの生活が難しい状態が続いています。 自分でも気が付かないうちに、少しずつ心のストレスが溜まっていませんか?

高齢者の生活機能低下の判定に用いられている「基本チェックリスト」の 25 項目うち 「心の健康状態」を測る 5 項目について以下へ掲載しました。<u>直近2週間</u>を振り返ってみて、 当てはまる項目をチェックしてみてください。

- □ 毎日の生 活に充実 感がない。
- □ これまで楽しん でやれていた ことが楽しめな くなった。
- □ 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる。
- □ 自分が役に 立つ人間だ と思えない。
- □ わけもなく疲れたような感じがする。

2項目以上チェックが入った方は、心の中に不安があったり、落ち込んでいる部分があるのかもしれません。1人で解決しようとせず、生きがいや役割、楽しみを見つけることが大切だと言われています。

「家に閉じこもりがち」「意欲が湧かない」など心配なことがある方は、地域包括支援センター北部へご相談ください。

→ 包括ってなに?

《令和元年度の相談について

◎ 相談件数

• 相談新規 601 件

• 延べ相談 2579件

◎ 相談の経路

• 来所相談 13.4%

• 電話相談 63.2%

・訪問・サロン等 20.7%

・その他 2.6%

◎ 主な相談内容

介護相談、予防相談、生活問 題、虐待など

包括は高齢者の総合相談窓口です。 上記内容以外でも相談や困りごとがある方は、地域包括支援センター北部 までお問合せ下さい!

耳より話



今回は、**さぎ山クリニック**の梅田哲正先生に、みなさんが健康で過ごしていただくためのポイントについて、話を伺いました。

最近は健康寿命を延ばすことに重きが置かれ、フレイル(加齢により心身が老い衰えた状態)の予防が大切と言われています。とくに、足は「第二の心臓」と言われるように、足が弱ると考える力も衰えやすくなります。運動を取り入れるのが難しい方は、散歩や自宅の段差昇降でもかまいません。趣味や近所のお茶会、サロンなどへお出かけして、人との交流を持つことも大切です。

会話は脳の活性化やストレス解消の効果があります。おしゃべりを 楽しみに、デイサービスへ通っている方もみえますよ。

また、若者世代にはダイエット意識の高い方が多いようですが、 お年寄りは「やや太め」(BMI が 25~26 くらい)の方が長生きするとい うデータもあります。<mark>我慢しすぎず好きなものを食べて、しっかり動</mark> **く生活スタイル**も健康の秘訣かもしれません。

免疫力をアップするために 祭

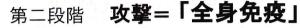


免疫力が弱まると、季節の変わり目などちょっとした気温の変化で風邪をひいたり、食中毒や口内炎にかか りやすくなると言われています。免疫力は加齢と共に低下し、感染リスクが高まることが知られています。 日常生活のちょっとした工夫や意識を変えることで、加齢以外の原因を遠ざけることができます。

今だからこそ、「感染症に負けないからだづくり」に取り組んでみてください。

防御 = 「粘膜免疫」 第一段階

料膜免疫が働く場所は、目・鼻・口・腸管などの粘膜 です。ウイルスや細菌、花粉などの異物が体内に入る のを防ぎ、体外に出すことで感染を防いでいます。



病原体が「粘膜免疫」を突破して、増殖してしまった 状態が「感染」です。体に侵入したウイルスや細菌に対 して、「全身免疫」が働いて、免疫細胞が病原体を捕ら え、排除します。

高齢者、乳幼児、妊婦 は「ハイリスクグループ」

強いストレスは大敵

栄養の偏いも危険

免疫力低下の原因

生活時間の乱れは 要注意

睡眠不足は大敵

免疫力を高める方法

經60



笑うと興奮が脳へ伝わり、全身免疫を つかさどる細胞が活性化されます。その 結果、病原体を次々と攻撃します。

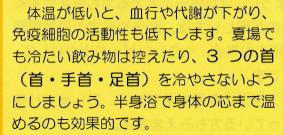
日々の笑いは免疫を高めてくれます。 常に笑いの種を探しながら、胸の内の不 安や悩みより、外のことに気持ちが向い ていくといいですね。

免疫の60~70%は腸にあると言われており、腸内環境を良好 に保つことが免疫力低下を防ぐことにつながります。

- 腸内バランスを整える
 - →発酵食品(ヨーグルト・味噌・漬物など)
- 免疫細胞のバランスを改善する
 - →オリゴ糖(野菜類、豆類、果物類)や食物繊維(海藻、キノコ 類など)

免疫細胞自体へ働きかける食べ物には、タンパク質や抗酸化作用 のあるものがあります。バランスよく食べることが大切です。

温的多



少しずつ取り入れて、 習慣にしていきましょう!



適度跨貨航

激しすぎる運動は免疫力低下につながります。適度な運動 (ウォーキングや筋トレなど)を心がけましょう。

運動するときのポイント

- ① 人混みを避けて散歩する。
- ② 1日30分を目安に歩く。 続けて30分以上が難しいときは、15分または10分ずつ 分けて歩きましょう。
- ③ 筋トレは週3日、1回2~3種目行うと、足腰も弱りにく くなります。