

岐阜市地域包括支援センター北部

ほく ぶ 北 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。直近2週間を振り返ってみて、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が、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。

最近で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、お年寄りには「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。**我慢しすぎず好きなものを食べて、しっかり動く生活スタイル**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

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。

免疫のしくみ

第一段階 防御 = 「粘膜免疫」

粘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。



第二段階 攻撃 = 「全身免疫」

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

栄養の偏りも危険

睡眠不足は大敵

免疫力低下の原因

生活時間の乱れは
要注意

免疫力を高める方法

笑い



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。

食事

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。

温める



体温が低いと、血行や代謝が下がり、免疫細胞の活動性も低下します。夏場でも冷たい飲み物は控えたり、3つの首（首・手首・足首）を冷やさないようにしましょう。半身浴で身体の芯まで温めるのも効果的です。

適度な運動

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種目行くと、足腰も弱りにくくなります。



少しずつ取り入れて、
習慣にしていきましょう！

