

「長寿」から「元気で長生き」

～今日からの健康づくりが
介護予防に通じます～

でいくのです。
「介護予防」のスタートとして、まずは自分が「危険な老化のサイン」に思い当たることがないか、チェックしてみましよう。

『危険な老化のサイン』

- 自分の身の回りのことをするのにおっくうになった（生活機能低下）
- ちょっとしたところでもつまずいて転びやすくなった（転倒・骨折）
- 物忘れがひどくなった（軽度の認知症）
- 不意に尿が漏れることが多くなった（尿失禁）
- 食事が単調になった（低栄養）
- 外反母趾や爪の変形で歩きにくくなった（足のトラブル）
- うまくかむことができなくなった（口腔状態の悪化）

以上の中で、ひとつでもあてはまる項目があれば、すぐにでも食い止めるための対策に取り組むことをお勧めします。それが、いわゆる「介護予防」のはじまりです。
具体的な介護予防の方法等については、今後広報「うき」を



定期的に検査を受けましよう

通してご紹介していく予定です。のでご覧ください。
介護予防について、ご質問やお悩みのことがあれば、お気軽にご相談ください！

【問い合わせ先】

- 宇城市（松橋）保健福祉センター
☎ 32-7100
- 宇城市地域包括支援センター
P: 25-2015
- 三角支所
☎ 53-1461
- 松橋支所
☎ 32-1055
- 小川支所
☎ 43-4797
- 豊野支所
☎ 45-3944

笑顔と若々しさが 自慢の100歳

古田チヨカさん 豊野町

明治40年
6月24日生まれ

民生委員の深田カメヨさんと一緒に、6月で100歳を迎えられる古田チヨカさん宅にお邪魔しました。「こんにはは」と玄関を開けると、古田さんが元気よく「お世話になります。今日はありがとうございます。今日はお座されて迎えてくれました。『え！本当に100歳？』と疑ってしまうほどはつきりとした口調と礼儀正しさにびっくりし

てしまいました。

食事や睡眠を含めた規則正しい生活

古田さんは普段は一人暮らし。時々3人の子どものさんが訪れています。耳が少し遠いとのことですが、毎日朝7時に起床して夜9時には就寝する規則正しい生活。炊事も掃除も自分でやります。食事は3度必ずとり、牛乳とバナナは毎日食べています。野菜も大好きです。

体を動かす

庭の草取りは日課の一つ。花が大好きで庭には花がいつも咲いています。

何かあるとすぐにメモをとります。ですから間違いがなく、子どもさんたちが忘れていることもしつかりと覚えていいるそうです。

ストレスをためない性格

悪徳商法にもだまされません。知らない人が来るとすぐに近所の人や民生委員に相談しま

チヨカさんの健康ポイント①

文字を書く

字を書くことは、老化防止の「三かく運動」のひとつ。①汗をかく（分相応に体を動かす）、②恥をかく（新しい物事に挑戦する）、③字をかく（脳の前頭葉を刺激する）です。その他、日記をつける。計算する。新聞や本を声に出して読むなど、普段の生活の中で脳に刺激を与えることが脳の活性化につながるといわれています。



さらさらととてもきれいな字を書かれます

チヨカさんの健康ポイント②

笑う

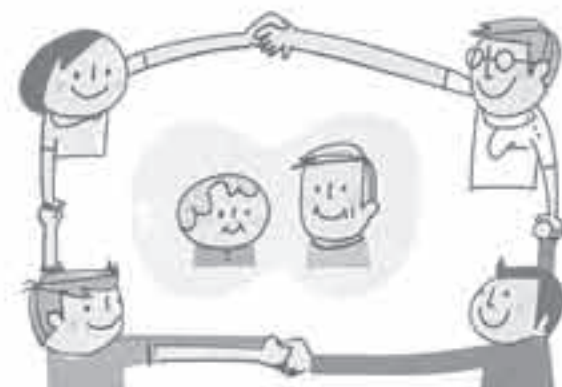
世界的に研究されている笑いの効果。①笑いは自律神経の働きを安定させる。②血中酸素濃度の増加でストレスを大幅に減少させる。③短時間でも免疫力を正常化させるなどの効果がある。といわれています。よく笑顔をみせるチヨカさんにとって、笑いは長寿の秘けつの一つ。周囲にも笑顔が絶えません。



取材中も笑顔の耐えないチヨカさん

宇城市地域包括支援センター

地域包括支援センターでは、主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師などが中心となって高齢のみなさんの支援を行います。それぞれの専門分野の仕事だけ行うのではなく、互いに連携をとりながら「チーム」として総合的に皆さんを支えます。



皆さんの権利を守ります

●高齢の皆さんが安心していきいきと暮らすために、みなさんの持つさまざまな権利を守ります。成年後見制度（判断能力の不十分な方々を保護し、支援する制度）の紹介や、虐待を早期に発見したり、消費者被害などに対応します。

何でもご相談ください

●高齢の皆さんやその家族、近隣に暮らす人の介護に関する悩みや問題に対応します。介護に関する相談や心配ごと、悩み以外にも、健康や福祉、医療や生活に関することなど、何でも相談ください。

自立して生活できるよう支援します

●要支援1・2と認定された人は、介護保険の介護予防サービスを利用できます。
●支援や介護が必要となるおそれの高い人や自立した生活をしている人などは、市が行う介護予防事業を利用できます。