

～高齢者のための食生活指針15カ条より～

高齢者の栄養シリーズ⑥

野菜は緑黄色野菜や根菜など豊富な種類を毎日食べる

●野菜の効能

野菜はミネラルやビタミンが多く、食物繊維が豊富です。野菜に含まれる食物繊維は、腸の動きを活性化し、発ガン物質など体に不必要なものと一緒に排泄してくれます。便秘の解消や肥満防止にも効果的です。

特に色の濃い緑黄色野菜（ほうれん草、人参、ピーマン、かぼちゃ、トマト、オクラなど）は免疫を活性化させ、抵抗力をつけてくれます。風邪予防にも最適です。淡色野菜（大根、なす、きゃべつ、きゅうり、レタスなど）にはカリウムが多く含まれており、余分な塩分を排泄し高血圧の予防に効果があります。

●野菜の上手な食べ方

○野菜は「1日350g以上」を目標に取りましょう。そのうち120g（片手いっぱい程度）を緑黄色野菜で、240g（両手いっぱい程度）を淡色野菜で取りましょう。

○スープや味噌汁にして食べると体を温める力があり、野菜の「かさ」が減り、量もたくさん取ることが出来ます。

○油脂を使って調理すると、栄養の吸収を高めます。

○時間のある時に下ごしらえ（野菜の皮をむく、面取りをしておく、すじをとっておくなど）を済ませておくと、調理時間の短縮につながります。

○できあいの食品を上手に利用する。

- ・素材缶（大豆、グリーンピースなど）を利用する。
- ・調理済缶（コーンスープ、ミートソースなど）やレトルト食品に野菜などを加える。
- ・乾燥野菜や乾物、冷凍野菜を活用する。

問い合わせ先 地域包括支援課

シリーズ⑨ こんにちは「地域包括支援センター」です

気軽に相談してください

地域包括支援センターは、菊池市役所地域包括支援課内に昨年4月に高齢者の総合相談機関として設置されました。センターには、社会福祉士、保健師、主任介護支援専門員など3職種の職員を配置し、保健・医療・福祉・介護に関する相談をはじめ、生活に関する情報提供なども行っています。センターの主な役割は、次のとおりです。

●介護予防事業

介護保険「要支援1」、「要支援2」の認定を受けた人の介護予防プランの作成を行っています。

また、支援や介護が必要となるおそれの高い人たちに介護状態にならないよう介護予防事業を実施しています。

●総合相談支援

高齢者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ています。

また、健康や福祉など生活に関する相談など、何でもご相談ください。

●権利擁護

高齢者の皆さんが安心して生き生きと暮らすための様々な権利を守ります。

例えば、成年後見制度の紹介や、虐待の早期発見、消費者被害などに対応しています。

●包括的・継続的ケアマネジャーの指導や支援を行っています。



センターでは、このように高齢者に関わる様々な問題に対応しています。皆さんのご相談をお待ちしています。

問い合わせ先 地域包括支援課

さあ、始めよう！
長寿きくちゃん体操シリーズ⑫
「筋力バランストレーニング」編
四つ這い

きく筋
お腹の筋肉・背中の筋肉・お尻の筋肉・胸の筋肉・肩の筋肉・腕の筋肉

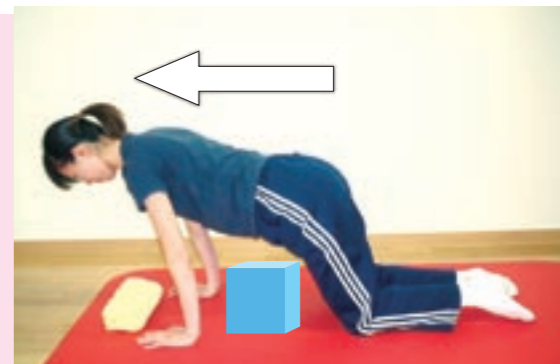
効果
・姿勢がよくなります。
・お腹のひきしめにつながります。
・歩行時のふらつきが少なくなります。

注意点
・前に体重移動したときに、肘が曲がらないようにします。
・首を反らさないようにします。

腕全体で体重を支えます。
※「長寿きくちゃん体操指導者マニュアル」より抜粋

体操を無理なく行うために

- ・血圧の高い人や安静時の脈拍の多い人、運動を制限されている人は医師に相談してから始めましょう。
- ・どうき・息切れがあったり、体調不良の時は、休みましょう。
- ・必ず準備体操、整理体操を行いますしよ。
- ・痛みが強くなる程度で行いましょう。
- ・適度な休憩や水分を取りながら



図のようにお腹の下に箱が入るように、四つ這い姿勢を取ります。次に箱をつぶさないように背中と床と平行になるよう、お腹に力を入れたまま、前に体重をかけます。

ら行いましょう。

体操を効果的に行うために

この体操をする時には、これまで紹介した体操をした後にを行います。

・必ず大きな声で数を数えましょう。（筋力バランストレーニングは3秒間を3回行います）

※息を止めて行うと血圧が上がったり、疲れが残りやすくなります。

・無理をしない範囲で行います。

問い合わせ先 地域包括支援センター

10月より菊池市身体障害者等福祉年金支給申請の受付を行います

支給対象者

10月1日現在で①②③すべてに該当する人が対象です。

①障害者手帳（身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳）の交付を受けている人

②菊池市の住民票に1年以上記載されている人

③公的障害年金（障害基礎年金・障害厚生年金・障害共済年金）を受給していない人

支給額 5,000円（年額）

支給日 12月18日（火）・19日（水）

申請手続き

印鑑・障害者手帳・振り込み希望の通帳が必要です。

受付期間 10月1日（月）

※ただし、土日・祝日は除く。受付時間 午前9時～午後5時



問い合わせ・申請先 福祉課障害福祉係、各総合支所民生課

ご存知ですか？ 「ハート・プラス」マーク



このマークは、心臓や腎臓など、身体内部に障害のある人を表現しています。内部障害のある人は、外見からは障害があることが分かりにくいので、さまざまな誤解を受けたり、必要な手助けを受けられなかったりすることがあります。一般社会にそんな人々の存在を視覚的に示し、理解の第一歩とするため、このマークは生まれました。

公共スペースにマークの表示を求め、その存在を示す活動は病名、症状、障害団体の枠を超えて広がっています。さまざまな障害のある人がいるということを理解し、障害のある人もない人も、みんなとともに、いつまでも安心して暮らせるまちづくりを推進しましょう。

問い合わせ先 福祉課障害福祉係

夢美術館情報

問い合わせ先 菊池夢美術館 ☎(23) 1155

●菊池南中学校 第1回美術部作品展「模倣から創造へ」
期間：8月18日（土）～9月12日（水）

●能面クラブ山鹿「城北能面普及展」
期間：9月15日（土）～9月24日（月）

●「風の道・人の旅」長野市写真展
期間：9月28日（金）～10月9日（火）

わいふ一番館だより

問い合わせ先 わいふ一番館 ☎(24) 6630

「表情」(写真展)

期間：9月11日（火）～9月24日（月）
中村 溪
還暦を過ぎた記念に、身近な花、人の内面的美、表情を楽しみながら撮りつづけた作品たちです。気分転換にどうぞ！

写真と陶芸の二人展(高木勇馬・多紀子)

期間：9月26日（水）～10月8日（月）
高木勇馬
喜寿と古希を迎え、御礼の意味から写真・陶芸の二人展を催します。どうぞご笑覧頂きますようご案内します。

わいふ一番館(まちづくり寄合所)で出展してみませんか？

まちづくり寄合所1階ギャラリーでは、出展する人を募集しています。個人やクラブ・サークル活動で作った作品などを多くの人に見てもらいませんか？もちろんプロの人でも大歓迎です。また、2階和室は、文化活動の発表やまちづくりに関する活動の場として誰でも利用できます。

