

# おしらせ INFORMATION

## 問い合わせ

- 本 庁**  
菊池市役所 ☎(25) 1111
- 総合支所**  
七城総合支所 ☎(25) 1000  
旭志総合支所 ☎(37) 3111  
泗水総合支所 ☎(38) 2111

本庁と泗水総合支所には直通電話(ダイヤルイン)があります。別途配布の市役所電話帳をご活用ください。

### 高齢者の栄養シリーズ⑫

## 高齢者の栄養改善

～高齢者のための食生活指針15カ条より～  
問い合わせ先 地域包括支援課 ☎(25) 7216

からだの基礎は、栄養状態で決まります。食事の取り方で、病気にもなり、老化の進み具合も変わります。高齢期は「病気を予防すること」だけでなく、誰にも起こる「老化」の進み具合を遅くする食事(献立、食品の組み合わせ)が大切になります。

●体の栄養状態を良好にすることが大切  
栄養状態が良好でない状態を「低栄養」と言い、特にその

人に必要な量のたんぱく質(肉、魚、卵、牛乳、豆類など)とエネルギー(米、パン、麺など)が十分取れていない状態を言います。

ビタミン、ミネラルなどの各種の栄養素の不足も併い、体重減少と免疫力の低下を招き、体の老化が加速します。そのため、感染症などの多くの病気にかかりやすくなったり、筋力が弱まって転倒したり、骨折や寝たきり、閉じこもりの原因にも

## シリーズ⑬ 「地域包括支援センター」です 認知症を 理解する②

認知症になるとどのような症状が起こるのでしょうか?  
脳の細胞が直接壊れることにより起こる症状(中核症状)と、本人がもともと持っている性格、環境、人間関係などさまざまな要因がからみ合って起こる症状(周辺症状)があります。今回は中核症状について説明し

加齢に伴う物忘れ	認知症の物忘れ
体験の一部を忘れる 例) 夕食に何を食べたか忘れる。	体験全体を忘れる 例) 夕食を食べたこと自体を忘れる
物忘れを自覚している	物忘れの自覚がない
日常生活に支障が少ない	日常生活に支障がある
進行しない	進行する
脳の老化	脳の病気

①記憶障害  
新しいことを記憶できず、先ほど話したことや行ったことも思い出せなくなります。そのため何度も同じことを言ったり行ったりします。病気が進行してくると、覚えていたはずのこととも忘れていきます。

②見当識障害  
時間・場所・人が分からなくなり、まず、時間や季節感の感覚が薄れ、時間どおりに行動ができなくなり、季節感のない服装をするなどがみられます。進行してくると、迷子になったり、夜自宅のトイレの場所が分からなくなったり、知っているはずの人が分からなくなったりします。

③失認  
見たり聞いたりしたことが何か分からなくなります。例えばトイレに行って便器をみても何をするのか分からないなどです。

④失行  
麻痺などの体の障害はないのに、うまく行動できなくな

なります。一度、低栄養状態に陥ると、その改善は非常に難しくなります。

●「低栄養」を防ぐポイント  
①多様な食品を摂取する  
「たんぱく」より「まんべんなく」食べる。コレステロールやエネルギーを気にするあまり野菜と魚介類ばかり食べるのは逆効果です。これまでに掲載した「高齢者のための食生活指針15カ条」を参考に、さまざまな食品を取り入れましょう。



②習慣的な運動  
運動習慣を身につけましょう。運動習慣のある人は、ない人に比べて「老化」が穏やかになります。

③活動的な毎日を送ろう  
変化のない生活は栄養状態を悪化させます。できるかぎり人と触れ合い、前向きな生活を送るよう心がけましょう。

低栄養予防は「元気で長生き」への道しるべです。さあ低栄養予防を始めましょう。



ます。洋服が正しく着られない、道具が使えないなどです。

⑤失語  
言葉の意味が分からなくなったり、言葉を正しく使えなくなったり、具体的な言葉がでこなくなり、具体的な言葉がでこなくなるなど。

⑥実行機能障害  
計画を立てて行動したり、手順にそって作業をすることができなくなり、また、作業中の予想外の変化に対応できなくなります。料理を作ることができなくなるなど。

前記①～⑥の症状が見られる場合は、早期に専門病院(精神科)を受診しましょう。

※次回は、周辺症状について説明します。

問い合わせ先 地域包括支援課 ☎(25) 7216

## 準備運動 (胸と肩)

さあ、始めよう!  
長寿きくちゃん体操シリーズ⑬  
椅子編

マット編と同じように、1つの体操は10秒間を2回行います。必ず大きな声で数えます。自分の体調に合わせて無理をしない範囲で行います。また、動いている(伸ばしている)筋肉を意識して行います。

きく筋 胸の筋肉・肩や背中の筋肉



両手を組み、胸をはり、天井に向かって伸ばします。  
10秒間を2回行います。

## 献血のご協力をお願いします

とき 3月4日(火)  
午前9時30分～午前11時30分 / 午後0時30分～午後1時30分  
ところ 旭志総合支所  
内容 400ml 献血

現在、400ml 献血の需要が大変大きくなっています。また、薬を飲んでいる人でも、献血をお願いできる場合もあります。皆さんの温かいご協力をお願いします。

献血の安全性向上のため、運転免許証などの身分証明証による本人確認をお願いしています。また、献血カードを持っている人は、一緒に持参してください。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係 ☎(25) 7219

## 児童センターに遊びに来ませんか?

問い合わせ先 菊池市児童センター ☎(24) 3472

●子ども「3B 体操」(参加費: 無料)  
とき 3月25日(火)  
午前10時30分～1時間程度  
ところ 菊池市西部市民センター  
講師 植田時江さん  
内容 軽く運動したり、ペーターやバルーンを使って遊んだりします。動きやすい服装でお越しください。  
対象 市内小学生

●プラ板で作ろう  
(参加費: 無料)  
とき 3月27日(木)  
午前10時～午前11時30分  
ところ 児童センター  
内容 キーホルダー作り  
対象 市内小学生

## 嘱託職員募集

地域包括支援課では、下記のとおり嘱託職員を募集します。勤務は平成20年4月1日からになります。

問い合わせ先 地域包括支援課 ☎(25) 7216

職種	募集人数	職務内容	勤務時間	報酬	申込方法
ケアマネジャー・保健師または経験のある看護師	2人	介護予防業務(特定高齢者事業)・要支援1・2の方のケアプラン作成など	月に概ね120時間(週30時間程度)	月額135,600円	3月19日(水)までに履歴書を地域包括支援課に提出してください。

## 3月の「モンモン」健康情報

☎096(385)3300 (24時間)

月: 後期高齢者医療制度がはじまる!  
火: 自閉症とは  
水: 爪白癬(つめはくせん)  
木: 噛み合わせと全身の関連について  
金: 円形脱毛症の治療  
土日: 新しい養毛治療