

# 波音 ♪ はのん ♪

～浅羽包括便り～ 秋号



《お問い合わせ》

浅羽地域包括支援センター

袋井市浅羽4140

TEL:0538-23-0780



## 健康維持の3要素

睡眠

睡眠は、疲労回復や生活習慣病など病気の予防につながるといわれています。睡眠時間を6時間～7時間とる人は、糖尿病や高血圧などの発症リスクが低いといわれています。

健康

食事

身体の機能を正常に働かせたりするためには、エネルギーが必要です。ガソリンがなくなると車が走らなくなるように、エネルギーが不足すると、身体は正常な働きができなくなってしまいます。

運動

運動は、がんや糖尿病、高血圧などの生活習慣病、心臓病や脳卒中、認知症のリスクを低減させる効果が確認されています。気分転換やストレス解消にも効果的で、メンタルヘルスの維持にも寄与します。

浅い眠りのレム睡眠時は、脳は比較的起きていますが、身体が休んでいる状態です。深い眠りのノンレム睡眠時には、成長ホルモンの分泌がみられ、身体の細胞の修復や筋肉の合成などが行われています。睡眠で身体や脳を休めることは非常に重要です。

エネルギーのもとになるのが、炭水化物、脂質。身体をつくるもとになるのが、たんぱく質、ミネラル。身体の調子を整えるのが、ビタミン、ミネラルです。色々な食品を取り入れて、栄養バランスのよい食事をこころがけましょう。

18～64歳の人には、毎日60分の身体活動と、毎週60分の息が弾む程度の運動が推奨されています。65歳以上の人には、毎日40分の身体活動が推奨されています。

## 地域資源用語集



### 通いの場(しぞ〜かでん伝体操)

地域住民が主体となり、介護予防などを目的とした活動を行う場です。住民同士のふれあいを通して、生きがいや仲間づくりの輪を広げ、地域の介護予防の拠点となる場でもあります。通いの場は、誰でも参加することができ、無理なく楽しみながら通うことができるのが特徴です。



### 居場所

「居場所」には決まったかたちはありません。

高齢者をはじめとした地域住民の誰もが気軽に集い、体操や趣味活動など様々な活動が行われています。人が時間と空間を共有し、つながる場所はすべて「居場所」です。



### 見守りネットワーク

高齢者の皆さんが安心して暮らせるよう、毎日のあいさつなどを通じてお互いに、支え合い、気配り、目配りをしながら日常生活を送っていただけるよう周知しています。ちょっとおかしいな?と異変を感じた時に、あらかじめ決めてある連絡ルートに沿って対応することで、早期発見・早期対応を目指している取組です。



### 移動スーパー

バス路線の廃止や免許証の返納等で移動手段がない高齢者が増えるなか、スーパーマーケットやコンビニエンスストアが軽トラックに物品を積んで、公会堂や個人宅へ訪問し販売しています。買い物に困難を感じている高齢者を支援するとともに、交流機会の創出、見守り活動を推進することを目的とします。



### 生活支援

住民のちょっとした困りごとを住民同士で助け合う「互助」の活動です。草刈り、ゴミ出し、電球交換、通院・金融機関への送迎等、家事支援や外出支援を行います。日常の家事や外出に支援を必要とされる方(世帯)が利用可能です。