

# みんなで健康

## 介護予防のすすめ～今の元気をいつまでも～

「できることは自分で」が介護予防のキホンです。

現在、介護保険で要介護（支援）と認定されている65歳以上の高齢者は全国で約450万人、このうち8割以上が75歳以上の後期高齢者です※。介護が必要になった原因で最も多いのは脳血管疾患ですが、年を重ねるにつれ、高齢による衰弱や骨折・転倒、関節疾患など、不活発な生活による生活機能の低下が原因で要介護状態となるケースが増えてきます。心身の機能は使わなければ低下していく一方です。介護予防とは、元気な人が要介護状態にならないように、また介護が必要な人もできるだけ機能を維持・改善できるように日常生活を活発にすること。元気うちからはじめることが大切です。※出典:介護保険事業状況報告（平成19年9月分）

寝たきりなどの重度の要介護状態も、多くの場合、きっかけは「入れ歯があわない」「つまずくことが多くなった」といったごく身近なことからはじまります。例えば、①入れ歯があわない→②食欲が低下し、栄養摂取量が減る→③ふさがちになり、活動量が減る→④筋力が低下する→⑤ちょっとした段差でつまずくようになる→⑥転倒を恐れてさらに閉じこもりがちになる→⑦体重が減り低栄養状態に→⑧免疫力が低下してかぜをひく→⑨肺炎を併発したことをきっかけに、ついに寝たきりに・・・という悪循環におちいってしまうことも。早めに介護予防に取り組んで、こうした悪循環を断ち切ることが大切です。

日常生活を活発にし、自分でできることの範囲を広げていく。生きがいや目標を持って、前向きに暮らしていく——介護予防は自分らしい人生を送ることそのものです。

### 朝日町介護予防事業への参加者募集！！

※対象 65歳以上で介護保険を受けていない方

#### ☆ からだサブリ教室（転倒予防教室）

内 容 運動指導士・保健師による、イスをつかった筋力アップ運動の教室。 参加費 無料  
実施場所 保健福祉センター（さわやか村） 定員 20名  
実施日 4/8、22・5/13、20・6/3、17・7/1、15、29・8/5、19・9/2 全12回 午後1時15分～3時（すべて水曜日）

#### ☆ ハハハの歯つらつ教室（口腔機能向上教室）

内 容 歯科衛生士・保健師による、個別の口腔ケア（入れ歯ケアなど）の教室。 参加費 無料  
実施場所 保健福祉センター（さわやか村） 定員 20名  
実施日 4/30・5/14・6/11 全3回 午前10時～11時30分（すべて木曜日）

申 込 先 町民福祉課 377-5652 申込期限 3月19日（木）（定員になり次第、締め切りとなります）

### 朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

#### ささ身のからしじょうゆ揚げ



#### 材料（4人分）

鶏ささ身……………400g	ししとうがらし……………12本
ときがらし……………大さじ3	塩……………少量
しょうゆ……………大さじ3	揚げ油
片栗粉……………適量	

#### 作り方

- ①ささ身は筋があれば除き、食べやすい大きさにそぎ切りにする。
- ②ときがらしにしょうゆを少しずつ加えてなめらかにし、ささみを入れてからめる。
- ③ししとうがらしはヘタを切って少し切れ目を入れる。170℃の油で色よく揚げ、塩少々をふる。
- ④②に片栗粉を薄くまぶして余分な粉をはたき、170℃の油でカリッときつね色に揚げる。③とともに器に盛りつける。