

令和元年12月18日発行(No.201909)〈編集・発行〉宇波交流センター
〒692-0622 安来市広瀬町宇波482-2 Tel(兼fax):0854-36-0852
Mail:unami.cs@city.yasugi.shimane.jp

松江圏域健康長寿しまね活動推進交流会(11/21)

松江安来地域の健康長寿についての交流会が毎年開催されていますが、今年は安来のアルテピアで開催されました。その中の健康グループ活動発表では、宇波地区健康を守る会会長、遠藤春二さんが宇波地区での活動をお話されました。”健康づくりは地域づくりから”と題した発表は、宇波地区のさまざまな活動による地域づくりが健康づくりにつながっていく。という内容で、会場の皆さんはとても興味深くお話を聞いておられました。宇波のような小さな地域でのがんばりを地域外の方に知ってもらえる、とても良いお話でした。

平日の安来での開催だったため、宇波地区の方にはほとんど聞いてもらえなかったのが残念でしたが、喜楽会会長さんの計らいで、12/11には喜楽会で同じお話をされました。

また、講演会では東京都健康長寿医療センターの北村先生が”フレイル予防”についてお話されました。



これからは、病気だけでなく、心身の加齢変化に気付くことが重要です。

特に注意したいのが「フレイル」。

フレイルとは、年齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下して、要介護状態に近づくこと。

【栄養】【体力】【社会参加】の3本の矢でしっかりとフレイル対策を!

〈栄養〉いろいろ食べて、栄養をしっかりと!

フレイルを防ぐ第1の矢は、しっかりした栄養摂取です。いつまでも自立して体を動かし、しっかり排泄できる体。その活力源は日々の食事からです。年を取ったら粗食でいい、そんな誤解が長年まかり通っていましたが、大間違いでした。多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが、フレイルを防ぎ健康長寿につながる事が分かっています。1日3食、右の10品目を満遍なく食べましょう!



1日10品目を食べましょう

卵 <input type="checkbox"/>	海藻 <input type="checkbox"/>
緑黄色野菜 <input type="checkbox"/>	いも <input type="checkbox"/>
果物 <input type="checkbox"/>	油脂 <input type="checkbox"/>
牛乳・乳製品 <input type="checkbox"/>	大豆や大豆製品 <input type="checkbox"/>
肉類 <input type="checkbox"/>	魚介類 <input type="checkbox"/>

毎日きちんととれているかチェックしてみましょう

体も心も健康に!みんなと一緒に食事を

独りだし、いろいろ作るのも面倒くさいから、つい同じものや好きなもの、簡単なものばかりで食事を済ませてしまう。こうした「孤食」は栄養バランスを崩したり、栄養不足になったりしがち。食への楽しみも

薄れがちです。

みんなと一緒に食べる「共食」の機会を増やし、会話を楽しみましょう。下のような場所に行けば、出会いも増え、食事の楽しさがアップします。

自治体の
会食サービスで
共食を!



料理教室で
共食を!



〈体力〉

運動を習慣づけ、体力を保つ!

体力が落ち、足腰が弱ってきたら、フレイルが忍び寄ってきているサインです! 年のせいでと片付けていると、どんどん要介護状態に接近します。

家の中でも、外でもよく動いて、定期的に運動を。とはいえ、一人で運動を続けるのは大変です。だから、みんなでやりましょう。一人より楽しいし、会話が弾みます。週2回以上、市町村の運動教室などを利用して、さまざまな運動を!

〈社会参加〉

家にこもらず、外に出よう!

家を出て背筋を伸ばして歩くだけで、気分がピリッとします。そして誰かと会話をすれば、頭もしゃっきりします。健康なのに家に閉じこもっている人は、そうでない人に比べて、2年後に歩行障害や認知機能障害になる割合が3~4倍も高くなる事が分かっています。フレイルを防ぐには、1日に1回は外出して、人との会話を楽しみましょう。

～うな民クラブより～

ゆずの季節がやってきました！
ゆずジャム作り開始です！！

11/23、滝奥ゆず園のゆずまつりにお邪魔し、ゆずを収穫させていただきました。日頃から手を掛け育てておられるゆずは、今年も豊作で、朝日を浴び輝いていました。収穫したゆずをジャムにし、

12/26アルテピアで開催される青空年末市で販売します。
メンバー随時募集中！



ドクター中西 元気クリニック

在宅医療、内科、循環器内科、小児科、泌尿器科

車がないと交通の便が悪いですが、往診もしますので、気軽に電話ください。

1月の開院日

10日(金)(朝10時から)、11日(土)、12日(日)、13日(月)
24日(金)(朝10時から)、25日(土)、26日(日)、27日(月)

地縁団体宇波報徳会様より

ノートパソコンを購入していただきました。

近年、活動報告や研修会などの回数が増えプロジェクターやノートパソコンを使用する機会が増えてきました。プロジェクターとスクリーンは今年度の予算から購入させていただくことができましたが、ノートパソコンは高額のため予算からは購入することができず、他施設から借用したり個人所有のパソコンを持ち出し使用しておりました。

このたび、宇波報徳会様より助成していただけることになり、ノートパソコンを購入していただきました。御礼申し上げます。大変ありがとうございました。

今後、研修会など幅広く活用し地域のために役立てられたらと思っております。

■大掃除の御礼■

12/15、運営協議会の皆さんに交流センターの大掃除をしていただきました。気持ちの良い新年を迎えられそうです。大変ありがとうございました。

■2階トイレ修繕■

安来市より2階トイレを和式から洋式にリフォームしていただきました。これまで大変不便をおかけしていましたが使いやすくなりました。

■休館について■

12/26 青空年末市のため休館
12/27(金)午後～1/5(日)
年末年始の休館

*みなさまにはご不便をおかけしますがよろしく願い致します。

■購入させていただきました■

貸し出しもできますのでご利用の方は交流センターに申し込みをお願いします。

- ・プロジェクター
- ・スクリーン
- ・ノートパソコン

■小型除雪機の貸し出しについて■

小型除雪機の貸し出しができます。貸し出し対象は、自治会、自主防災組織、無償ボランティア団体で、自力で除雪を行うことが困難な高齢者世帯及び障がい者世帯の除雪に使用できます。申込み、お問い合わせは宇波交流センターまで。電話36-0852



今年も残すところ10日ばかりとなりました。年男と年女ということで2頭のイノシシは暴れさせていただきました。来年はねずみさんにバトンタッチです。

皆様にとって幸多き年になりますようお祈りいたします。

Dr.中西敏雄

広瀬町布部758

TEL: 36-0009

診察時間

午前8時～12時
午後4時～6時

新年

寒くなり、インフルエンザが流行しています。ワクチン予防接種をお勧めします。

高熱がでたり関節が痛かったりすると、インフルエンザの可能性ががあります。かかったかなと思ったら受診してください。良い薬があります。

人が集まる場所ではマスクをされると予防効果があります。

外から帰ったら、うがいと手洗いをしてください。

