

かしこく食べて 今日も元気印



■長寿介護課 ☎ 7301

食事はエネルギーに

みなさんが食べている食事は、体の中で組織(臓器・骨・筋肉など)やエネルギーに作り変えられています。言い換えるなら、食事(栄養)がからだを作り、動かしているということになります。

多く摂りすぎても、少なすぎても体の機能が維持できなくなり、体力低下や病気につながります。食事の間違った知識を見直して、正しい「食事」で心と体の健康について考えてみましょう。

チェックしてみましょう!

こんな思い込みありませんか?

- 肉類、卵などは脂肪やコレステロールが多いから食べない方がよい …①へ
- 野菜は体によいとよく聞くから、野菜だけをしっかり食べればよい …②へ
- 水分を摂るとトイレに行きたくなくなるからあまり摂らない …③へ
- あまり動かない(活動量の少ない)人の食事は1日2食でよい …④へ
- 体重を減らす為には食事の量や回数を減らせばよい …⑤へ
- 高齢者はやわらかい食事が適している …⑥へ

1つでも当てはまれば要注意です

食事の間違った知識を見直しましょう!...

①肉類、卵などは食べすぎが問題

肉類や卵には脂質やコレステロールが多く含まれ、体によくないと思われるがちです。しかし、肉類には、良質のたんぱく質(筋肉源)が含まれています。また、卵は栄養素がバランスよく含まれるため、「完全栄養食品」と言われるほど栄養価の高い食材です。気をつけなければいけないのは食べ過ぎです。いくら、体にいいからといって食べすぎると肥満や、脂質異常症などにつながります。

②体は野菜だけでは足りない

野菜は、食物繊維やビタミンなどが豊富で、脂質の吸収や血糖値の急激な上昇を抑えるなどの効果が期待できます。また、カロリーが少ないのが特徴です。

体によいからといって、野菜しか食べない生活が続くと、体を動かすエネルギーや体の組織が低下していきまます。予防するには、主食、主菜、副菜をそろえて食べることが大切です。

point check

理想の食卓



- ①主食(炭水化物)
ごはん、パン、麺類など
- ②主菜(タンパク質)
肉、魚、卵、大豆・大豆製品など
- ③副菜(ビタミン・ミネラル)
野菜、きのこ類、海藻類など
- ④その他
汁物、果物、2品目の副菜など

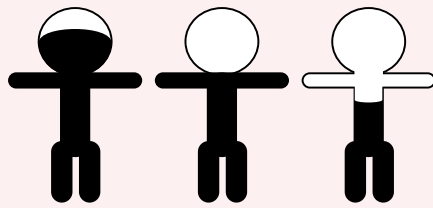
③ 水分摂取はこまめに

体の半分以上は水分です。体の水分が減ると、のどが乾き、足りなくなった水分を補給しようとしてしまいます。しかし「のどが乾いた」と感じたときには、すでに体内の水分は不足状態になっていることをご存じですか。

注意してほしいのは高齢者です。高齢期では、

point check

体内水分量(体重あたり)



子ども約80% 大人約60% 高齢者約50%

のどの乾きを感じる機能が低下し、水分摂取量が足りていないことがあります。また、トイレに行くのが大変だからといって、故意に水分をとらないと、脱水症状になってしまいう危険性があります。のどが乾く前に、こまめに水分をとるように心がけましょう。

④ 食事の回数は減らさない

食事の基本は1日3食です。あまり動かないからといって食事の回数を減らすのは問題です。体を動かしていなくても、内臓や脳などの見えない部分は動いています。また、体温を維持するためにも食事から摂るエネルギーが必要です。

高齢期などは1回に摂取できる食事の量が少ないので、1日3食に加え1〜2回の間食を摂ることもあります。間食も食事の一部なので、おにぎりや果物、ヨーグルトなどが適しています。

⑤ 体重を減らすためには食事の内容も見直す

食事の回数や量を減らすと、摂取カロリーも減るので体重は減少していきます。しかし、残念なことに、体に必要なたんぱく質やビタミンなどの必要な栄養素も減ってしまいます。

医師や栄養士などから減量の指導を受ける時、ほとんどの人が食事の回数や量を減らす傾向があります。しかし、回数や量などを見直すのではなく、食材や調理方法などの内容を見直すことも大切です。

point check

カロリークイズ

1. カロリーが少ない調理法は?
① 蒸す ② 焼く ③ 揚げる
2. 牛肉のカロリーが少ない部位は?
① ばら肉 ② もも肉 ③ 肩ロース

正解

1. ① 蒸す
調理方法を工夫することで、カロリーを減らすことができます。
2. ② もも肉
同じ食材でも、種類や部位によってカロリーの高い脂肪含有量は異なります。脂を取り除いて調理することで、カロリーを減らすことができます。

⑥ 高齢者でも固いものを

高齢者だからといって、食事を全てやわらかくする必要はありません。固い物を食べることは、かむ(そしゃく)力や飲み込む(嚥下)力の機能維持に役立ちます。逆に、やわらかい物ばかり食べていると、容易に飲んで飲み込むので、体が使われない機能と判断して、そしゃく・嚥下機能の低下につながります。無理してかたいものを食べる必要はありませんが、毎食1品以上はよくかむ料理があるのが理想的です。

point check

よくかむおすすめの食材
生野菜、乾燥大豆、にぼし、イカ、タコ、レンコン、ゴボウ、玄米ごはんなど

65歳からの料理教室参加者募集

簡単に作れる料理と栄養のミニ知識を学びます。

- と き 4〜9月(第2水曜日)
午前10時〜午後1時
- ところ こどもセンター
- 参加費 500円程度(材料費)
- 申込先 長寿介護課
- 申込期限 4月11日(月)

初心者や男性にも人気です。ぜひご参加ください。

■長寿介護課 ☎207301



INTERVIEW



代表 西田 和泰さん

高齢者が楽しく 過ごせる時間を……

この活動を始めたきっかけは、昼間にひとりになる高齢者に楽しく過ごせる時間と場を提供できたらという思いからでした。時には、困難と感ずることもありますが、元気なうちはボランティア活動を続けていきたいと思っています。今後は、一緒に活動してくれる仲間を増やしながら、一人でも多くの元気な高齢者が増えればうれしいですね。

現在は、福祉センターで誰でも参加できる介護予防活動も行っています。

◆高齢者楽習のつどい(竹松町公民館)

竹松地区で実施している「高齢者楽習のつどい」が地域で介護予防に熱心に取り組んでいるとして、昨年11月21日に開催された長崎県介護予防推進フォーラム県民大会で、介護予防推進活動知事賞を受賞されました。



地域の支え合いが高齢者を支えています

介護予防推進活動知事賞受賞!



午後1時

正午

午前10時

1日「高齢者楽習のつどい」体験

専門スタッフと一緒に運動!



手作りの遊具などで体全体を使う運動やゲームを楽しみます。

献立も西田さんが考えています!



手作りの食事をみんなでいただきます。

パズルは全て手作り!



パズルや折り紙、音読、ゲームなど頭と手を使う作業に挑戦します。

介護保険サービスに関するお知らせ

■長寿介護課 ☎②7301

介護サービスの
苦情や相談はお気軽に

介護保険のサービスについて、苦情やトラブル、わからないことや困っていることがある場合は、まずサービスを提供しているサービス事業者、介護保険施設または居宅介護支援事業者のケアマネジャーに相談しましょう。

それでも改善されないときや、対応に不満があるときは、長寿介護課または長崎県国民健康保険団体連合会にお気軽にご相談ください。



契約の時に聞いていなかった費用を請求されたよ



希望したケアプランになっていないので、事業者を替えたいけれど...

相談窓口

■長寿介護課 ☎②7301

(平日午前8時30分～午後5時30分)

■長崎県国民健康保険団体連合会

苦情相談 ☎095(826)1599

(平日午前9時～午後5時)

自己負担の月額上限額

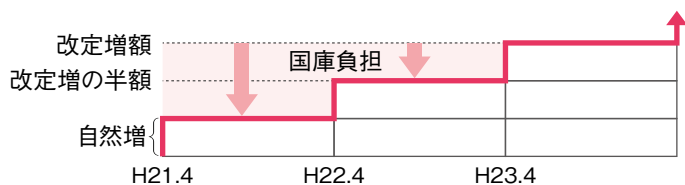
区 分		世帯の上限額	個人の上限額
生活保護受給者など		15,000円	15,000円
市民税 非課税 世帯	老齢福祉年金の受給者	24,600円	15,000円
	合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の人	24,600円	15,000円
	合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円を超える人	24,600円	24,600円
一般世帯(上記に該当しない人)		37,200円	37,200円

※世帯の上限額は、同一世帯に複数のサービス利用者がある場合の上限額です。

介護サービスは原則1割の自己負担で利用できます。その自己負担額の月額が高額になり一定額を超えた場合は、申請すると超えた分が「高額介護サービス費」として払い戻されます。
※利用者負担の支払いから2年で時効になりますのでご注意ください。

高額介護サービス費を
ご存じですか

保険料上昇抑制のイメージ



市の保険料上昇抑制のイメージ



平成21年度の介護報酬改定による介護保険料の急激な上昇を抑制するために、財政措置が図られています。
市では、「介護従事者処遇改善臨時特例基金」を設置し、介護保険料上昇分の軽減を図っています。
なお、介護保険料基準額は年々上昇しますが、市では3か年(平成21～23年度)平均した基準額を用いています。

介護保険料の軽減について