

令和3年1月1日 発行

葉山町地域包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口1669

TEL 046-878-8905

# ほうかつ健康だより

## 清寿苑

コロナに負けず新しい年を健やかに過ごしていこう！！

### 新型コロナ予防 高齢期の心のケア

感染流行や行動制限が続くと、心も身体も疲れがたまりやすくなります。このような危機的な状況では、心や身体、行動に変化が見られることがあります。

こうした反応は、決して特別なものではなく、**誰にでも起きる自然な反応**です。

#### ストレスの反応

##### 心理面

緊張、不安、イライラ  
気持ちの落ちこみ

##### 身体面

不眠、頭痛、肩こり、  
食欲低下、高血圧、動悸

##### 行動面

ミスの増加、過食  
飲酒量・喫煙量の増加

自分のストレスに気づくことが大切です

#### 1. 心と身体を健康に保つ生活を送りましょう

外出自粛のため、「動きにくい」状況が続いています。「動かない」状態が続くことで、「生活が不活発」になり今までできていたこともできなくなったり、身体が動かなくなったりします。

- ・身体を動かす（テレビ体操、シルバーリハビリ体操等）
- ・規則正しい生活（十分な睡眠と、バランスの良い食事）を心がけ、健康状態を良好に保つ
- ・電話やメールなどで、親しい人と話す、互いをねぎらう
- ・自宅でできる活動（読書、映画鑑賞、創作活動、ゲーム等）を楽しむ、新しい事に挑戦する

#### 2. 「正しい情報」を「適切な量」で取り入れましょう

- ・政府や自治体から発信される信頼できる正しい情報を取り入れましょう
- ・さまざまな情報で不安になるときは、出来事に関連したニュースを繰り返し見ることを避けましょう

#### 3. ストレスとうまく付き合いましょう

- ・たまったエネルギーを発散する → 運動する、散歩する、落語や漫才を聞く、掃除をする
- ・ひとり気持ちを静める → ストレッチ体操、深呼吸、ガーデニング、日光浴
- ・周囲からのサポート → 話す、相談する、アドバイスをもらう

#### 4. 介護者の方へ

介護者の皆様、大変お疲れ様です。介護をするあなた自身の心や身体も大切です。

- ・ひとりで悩まず、介護の専門家に相談しましょう。
- ・介護の負担を軽減する（介護サービスを利用する、自分の時間をもつ、介護者同士の交流）

# 新型コロナ予防 高齢期の栄養のポイント

## ● たんぱく質の摂取で低栄養を予防する

高齢期は、食事量が減ったり食事内容が偏ることで、たんぱく質とエネルギーが不足する「低栄養状態」に陥りやすくなります。

- 低栄養状態になると・・・
- 筋肉量や骨量の減少から、転倒・骨折の危険性が増加
  - 免疫機能の低下や風邪などの感染症を引き起こしやすくなる
  - 血管の老化から脳卒中や心筋梗塞の恐れが増加
  - 脳の栄養不足から認知機能低下のリスク

毎日の食事でもたんぱく質をしっかりとることが重要です！

### 1日にこれくらい食べましょう♪

高齢者が1日に必要なたんぱく質の目安

片手が目安



## ● ウイルスに負けないよう免疫力アップ

免疫細胞は、約6～7割が腸に集中しているため、善玉菌を増やし、腸内環境を良好に整えておくことが大切です。

- 免疫力を高める食事・・・
- 1日3食しっかり食べ、欠食しない
  - 食欲がない時は、おかずから食べる。また、間食で栄養補給
  - 納豆・ヨーグルト・味噌など発酵食品を習慣的に摂る
  - 主食（ごはん、パン、麺）  
副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）  
主菜（肉、魚、卵、大豆料理）  
牛乳・乳製品  
果物をまんべんなく

👮 👮 葉山警察署からのお知らせ 👮 👮 👮

明けましておめでとうございます。

今年も引き続き、詐欺被害防止とコロナ感染防止にご注意下さい！

昨年葉山町での特殊詐欺の被害は3件でした。

手口的には、オレオレ詐欺が2件、キャッシュカードの交付を求められる

預貯金詐欺が1件です。

詐欺被害に遭わないために

- ① 自宅の電話は、常時留守番電話に設定しておきましょう。
- ② 迷惑電話防止機能付き電話（機器）への変更を検討しましょう。

不審な電話と思ったら、一旦電話を切り必ず家族や警察に相談して下さい。

葉山警察署 046-876-0110