

今年度のテーマは『生活習慣病を予防しよう!』です

今年度の「御所野地域包括支援センターけやき」の事業計画の一つとして掲げた目標が【**介護予防と疾病予防に向けた自助の強化を図る**】です。この圏域の後期高齢者の方たちが、ある一定の期間中ではありますが、脳血管性認知症の受療者が多かったことが、昨年の秋田市の調査からわかりました。それを受けて今年度は、皆様のセルフケアに向けた働きかけとして「**生活習慣病予防**」を主体としたテーマで健康便りをお届けしたいと思います。

生活習慣病を知ろう!



誰でも、年をとるにつれて身体機能が衰えてきます。

やむなく生活習慣病を発症して、治療中の方もおられることと思います。そのような方はしっかりと定期的な受診を続け、主治医の指示の下、管理に努めましょう。

薬の服用など医学的な治療に加え、自身で生活する上で注意をしたり、しっかりとコントロールすることで、生活習慣病の悪化を予防する事が大切です。

今回は生活習慣病について、なぜ発症するのか、その原因と予防法についてお伝えします。



生活習慣病である脳血管疾患

(**脳梗塞等**)は、認知症や高齢による衰弱とならんで、介護のきっかけの主な原因となっています。

厚生労働省は、生活習慣病を「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する症候群」と定義しています。生活習慣病は、生活習慣の積み重ねが身体に悪影響を及ぼすことで発病します。

今後の将来に向けて自分自身や家族の生活を今一度見直してみましょう。

生活習慣病にはどんなものがあるのでしょうか?

◎**高血糖(糖尿病)、脂質異常、高血圧、肥満(メタボリックシンドローム)**は「生活習慣病のもと」となる**4大症状**です。

これらは、最初は自覚症状がない場合がほとんどで、放っておくと、ある日突然脳血管疾患や心疾患を起こす恐れがあります。4大症状の管理と予防が重要です。

他には喫煙や飲酒、睡眠不足も生活習慣病の原因に含まれます。

◎食生活についてのポイント

●食生活については、食べ過ぎ、偏食、外食、不規則な食事時間などは生活習慣病のもとになります。思い当たる点があれば、少しずつでも改善しましょう。

◎野菜を多く摂る◎一日30品目を目安に◎肉より魚・・・一般的に身体に良いと言われているものをバランス良く食べましょう。

◎ラーメンやうどんの汁は残す◎漬物類は控えめに◎味噌汁は具たくさんにする・・・食塩摂取量は多すぎませんか？秋田にはしょっぱい美味しいものがたくさんありますが、食べ過ぎには要注意です。

◎ゆっくりと食べ、腹8分目を心がけましょう。◎できるだけ外食は控えましょう。

◎外食時は品目の多いメニューを選びましょう。◎忙しくても食事は抜かない。◎間食は楽しみなものですが、控えめにしましょう。・・・(^_^)

運動についてのポイント



中高年になると筋力が低下し、身体を動かすことが億劫に感じやすくなります。しかし運動は血圧や血糖値を改善し、生活習慣病を予防する有効な方法の一つです。転倒や関節疾患を予防する効果もあるので、毎日運動をする時間を設けて身体を動かす習慣をつけましょう。

ウォーキング、水中歩行、ストレッチなど有効です。無理のない範囲で実践したいものですね。



★3密回避と毎日の生活習慣が、感染症対策の基本です。マスクの着用も忘れずに！



編集後記

新年度に入り、あっという間にあちらこちらで桜が開花し始めました。水仙やチューリップ等春の花たちも咲き始め、色華やかな春をしみじみ感じます。

相変わらず新型コロナウイルス感染症の話題は尽きない日々です。ワクチン接種もいよいよ開始されるようですので、各自感染対策を引き続きしっかりととり、万全な体調で臨んで下さいね。



出張講座のご案内

町内会やサロンなど、地域の集まりに出張します。健康面での悩みや困り事、コロナ感染対策など安心して暮らすための講座を無料で開催できます。お気軽にご相談ください！！



【発行】御所野地域包括支援センター けやき

秋田市御所野下堤五丁目1番5号

電話：826-0651 / 代表

