



高齢者の介護予防 ～介護生活にならないために～

健康な高齢者でもカゼで2、3日寝込むと体が重く感じられます。1週間寝たきりだと筋肉は1割減ると言われています。家の中で身の回りのことは何とかできるものの、寝たり起きたりの生活が続くと、筋肉が減るというだけの話ではすまなくなります。

内臓では秘かに異常が起きているのです。一説では、内臓脂肪が体内に炎症物質を出し続けるといいます。この状態は新たに心臓病や高血圧、糖尿病、骨粗しょう症、抑うつ、認知症などの病気を生み出します。また、動脈硬化から脳卒中になると半身まひになったり、飲み込みがしにくくなり唾液や食事が原因で肺炎になるケースもあります。さらに、筋力低下により猫背となり、バランスを崩し転倒して骨折などということも。数日寝込んだことをきっかけに、まるでドミノ倒しのように通院や入院が必要となり、病気が治っても車いすやベッドでの介護が必要となっていくのです。

<介護生活にならないために>

介護予防はどうすればよいのでしょうか。それはドミノの一つ目を倒さないこと、つまり寝込まないことです。甲府は日照時間に恵まれているので、地道に毎日6000歩を目標に歩きましょう。また、インフルエンザと肺炎球菌の予防接種を必ず受けましょう。

<食事>

毎日の食事は米飯を中心に季節の野菜・果物・豆・海藻・魚介・肉・卵・乳製品など多様な食品を摂りましょう。

<元気アップ事業>

ドミノが倒れ始めても、すぐに気が付けば間に合います。市では、介護予防のための元気アップ事業を行っています。元気アップチェック*により生活機能の低下がみられた方には、介護予防のための元気アップ教室などに参加することをお勧めします。

※元気アップチェック…健康状態などを確認するための質問票のこと。介護認定を受けていない65歳以上の奇数年齢に到達する方に送っています。記入し返信すると、生活機能や健康状態を判定し、介護予防のためのアドバイスに記載した結果票をお送りします。

☎高齢者福祉課…☎(237) 5484



市立甲府病院リハビリテーション科
山口知之ドクター

平成2年山形大学医学部卒。甲州リハビリテーション病院などを経て、平成26年から市立甲府病院勤務。現在、当院リハビリテーション科科长。日本整形外科学会整形外科専門医。

☎市立甲府病院…☎(244) 1111

目指そう！賢い消費者！！

～ストップ！悪質商法～



見極める力をつけて
今より一歩進んだ消費者になろう

この時季、カニなどの魚介類購入の勧誘の電話があり、「買うと言っていないのに商品が送られてきた」という送りつけ商法の相談が多く寄せられてきています。

カニなどの送りつけ商法に注意！

事例：魚介類を扱う業者から電話があり、世間話のように「今の時季、何が食べたいか」と聞かれたので、「カニかねえ」と答えたところ、買うとは言っていないのに「今から代金引換の宅急便で送る」と言われた。「なぜ送るのか」と反論したが、「今、食べたいと言ったじゃないか」と怒鳴られた。業者名や電話番号を聞いたが、「教える必要はない。品物が届けばわかる」と教えてもらえなかった。実際送られてきたら、どうしたらよいか。

<アドバイス>

勧誘されても、必要がなければ、きっぱりと断ることが大切です。承諾していないのに一方的に商品が送られてきても、支払いの義務はなく、受け取る必要もありません。商品を受け取る前に消費生活センターへご相談ください。

相談窓口

消費生活センター…☎(237) 5309

時間 午前9時～午後4時

※水曜日は午後6時まで。土・日曜日、祝日は除く。

12月29日(火)～1月3日(日)はお休み



野菜ソムリエだより

第1土曜日は
「地産地消の日」

12月5日

☎農政課…☎(298) 4833

「長ネギで免疫力アップ」

寒いこの時季に甘味も増して栄養価もアップする「長ネギ」をご紹介します。

長ネギの葉の部分には粘膜を整えるカロテン、茎にはビタミンCが多く含まれていて、免疫力を高める効果が期待できます。長ネギには独特の強い香りがありますが、これは硫化アリル(アリシン)という成分で、ニラや玉ねぎにも含まれています。殺菌作用や血液をサラサラにして、血行を良くして体を温める働きもあります。また、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあるので、豚肉などと相性が抜群です。

今回は長ネギをたっぷり食べられる簡単レシピをご紹介します。



野菜ソムリエ
橋本 多紀理

豚しゃぶのたっぷりネギソースかけ

【材料】(4人分)

豚バラ肉：300g

長ネギ：1本

片栗粉：大さじ1

【A】ソース材料

ごま油：大さじ3

酢：大さじ4

しょうゆ：大さじ3

砂糖：大さじ1

すりゴマ：小さじ1

【作り方】

①豚バラ肉を一口大に切り、片栗粉をまぶして熱湯でゆでる。

②長ネギは小口切りにする。

③【A】を小鍋に入れ火にかけ、沸騰前に火を止めて②を入れる。

④①を皿に盛りつけ、③をかけてでき上がり。