

津波の三原則 ①想定にとらわれない ②命を守るために最善を尽くす ③まわりが逃げていなくても逃げる

8月 第1講座 『高齢者の食生活の在り方と課題』

和歌山県栄養士会 濱圭子氏よりお話しいただきました。

加齢により、食事面では噛む力や、飲み込む力、味覚が衰えたり、様々な変化が起こってきます。それにより、食欲の低下が起こり、食事量が減り「低栄養」に陥ったりします。「低栄養」は筋力や身体機能を低下させます。健康寿命を延ばし、毎日を元気に過ごすには...



① 3食規則正しく食べる！

生活リズムを整え、主食、主菜、副菜、汁物をそろえる。昨日、食べられなかったものは今日食べる！このようにして栄養をバランス良く補っていきましょう。今の季節、夏野菜には水分が多く含まれているので3食しっかり食べることで水分補給にもなります。

② 食事はしっかりよく噛んで！

噛むことにより唾液が出ます。唾液は消化を助けて食材を一塊にします。また、誤嚥を防ぐために予防の運動をしましょう。

③ たんぱく質をとみましょう！

肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品などのたんぱく質は筋肉や血液、細胞のもとなので毎食1品はとりましょう。糖尿病の方は野菜から食べると血糖値が穏やかになりますが、高齢者の方は少食になって栄養が取れなくなってきたら、たんぱく質から食べるようにしましょう。

④ 骨粗鬆症の予防

カルシウムを多く含む食品(牛乳・乳製品・小魚・大豆製品・海草類・青菜・切り干し大根など)を1日600～700g食べましょう。日光を浴びたり、運動もカルシウムの沈着を助けてくれるので積極的に行いましょう。

⑤ 熱中症予防に水分補給

1日1000～1500ccの水分をとみましょう。(ただし、一度にたくさん飲まないように！) 飲むタイミングは起床、朝食、間、昼食、間、夕食、就寝に各200cc。のどが渇く前に飲むことが大切です。

8月 第2講座 『地域における高齢者の役割とその課題』

和歌山県長寿社会課 小池恒弘氏よりお話しいただきました。

平成29年1月1日現在における和歌山県の高齢者(65歳以上)は高齢化率30.9%で全国7位、近畿府県では1位である。広川町は、30市町村別高齢化人口比率は31.3%の20位である。

和歌山県では、高齢者の方が長年にわたり培った豊富な知識・経験や資格・技能などを、地域の様々なニーズや活性化のために積極的に活用し、地域貢献を進めると共に、高齢者の方が社会参加活動を通して生きがいと健康づくりを促進するため「わかやま元気生きがいバンク」を設置しました。個人でも団体でも登録することができます。よろしくお願いします。



9月9日(土)時間割



■9:20~9:30 朝礼

■9:30~10:20 第1講座

・和歌山県保健科学センター 理事長 市野 弘氏
「高齢者の暮らしを考える」

■10:20~10:50 コーラス専科発表

■10:50~11:40 第2講座

・和歌山県農業試験場 東 卓弥氏
「イチゴの話」

■12:00~13:00 昼食・休憩

■13:00~14:30 専科

・郷土研究専科…12:30町民会館出発

13:00~14:00有田市民会館・図書館見学



講義中、一般専科にかかわらず私語等をつつしみ集中しましょう！！

お知らせ※必ずお読み下さい

■9月の当番は…**絵手紙専科**です。

当番の仕事…8:30に登校し受付をする。(10月の当番は**切り絵専科**です。)

■バス通学について

欠席などでバスを利用しない場合は、前日までに事務局(TEL63-2295)へ必ずご連絡下さい。

■お弁当(昼食)注文について

年間注文されている方で不要な方、または今月のみ注文を希望される方は、前日までに事務局(TEL63-2295)へ必ずご連絡下さい。

■耐久大会会場準備について

前日8日(金)13:30より会場のセッティングを行います。お手伝いしていただける方はご協力よろしく申し上げます。

★耐久大学では、新設の図書館設立のために募金箱を設置、またアルミ缶を回収し支援します。