

# 介護予防紙

第10号（令和6年3月発行）



藤村たかし

## 誰でも簡単にできる介護予防

介護予防は、高齢者の健康を維持し、寝たきりや認知症を防ぐために重要です。以下に、誰でもできる介護予防を紹介します。

1. 適度な運動：日常的な運動は筋力やバランスを向上させ転倒を予防します。ウォーキングや軽い体操などです。



(1) 提案されているウォーキングは1日7千～8千歩ですが、決して無理はせず、自分のペースで体力に応じた歩数で行ってください。ウォーキングする前には必ず関節を動かすなどの準備体操を行い、足腰の痛みや熱があったり、体がだるい等の不調がある場合は中止してください。

2. バランスの良い食事：栄養バランスの取れた食事は健康をサポートします。野菜、果物、タンパク質、カルシウムを意識して摂ってみてはいかがでしょうか

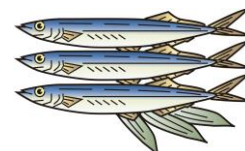
(1) 野菜は、にんじん・かぼちゃ・トマト・ピーマンなどの緑黄色野菜は体内の免疫を高める効果があります。

(2) 果物は、抗酸化作用成分が豊富で、認知症予防に役立ちます。



(3) タンパク質が多く含まれている食べ物に魚や大豆製品があります。特に青魚（サンマ・アジ・イワシ・サバ）などは、悪玉コレステロールを減らす効果があり、脳への血流改善につながります。また、納豆・豆乳・豆腐・みそなどは記憶力や判断力を向上させます。

(4) カルシウムは、骨の健康をサポートしてくれます。牛乳やヨーグルト、小魚（しらす・ししゃも等）、そして、大豆製品である納豆や豆腐にもカルシウムが含まれています。



3. ウォーキングでうつ病予防：ウォーキングは、身体的健康だけでなく、メンタルヘルスにも良い影響を与えます。一日にわずか20分・4千歩程度でうつ病のリスクを減らせることができます。ウォーキングは身体的健康だけでなく、心の健康にも良い選択肢です。毎日少しずつウォーキングを取り入れてみてはいかがでしょうか。



## 頭の体操

前回の答え

1. 埼玉県に唯一の村があります。その村名は？（**東秩父村**）
2. ひな人形と花で有名な市は（**鴻巣市**）
3. 埼玉県内で梅で有名な町は（**越生町**）
4. 荒川でライン下りが有名な町は（**長瀨町**）
5. 鋳物の街といわれている埼玉県内にある市は（**川口市**）
6. 2005年1月に飯能市に編入合併された村は（**名栗村**）
7. 渋沢栄一生涯の地で有名な市は（**深谷市**）

今回の問題 次の問題に答えてください。日本の珍しい地名です。何て読みますか

1. 山形県 寒河江市（ ）
2. 大阪府 枚方市（ ）
3. 岐阜県 各務原市（ ）
4. 茨城県 行方市（ ）
5. 埼玉県 幸手市（ ）
6. 佐賀県 鳥栖市（ ）
7. 鹿児島県 始良市（ ）
8. 長崎県 諫早市（ ）
9. 北海道 倶知安町（ ）
10. 茨城県 潮来市（ ）

答えは次の介護予防紙で発表します。

令和6年能登半島地震に便乗した詐欺トラブルにご注意ください。

—義援金や寄付を集めるという不審な電話・訪問に注意—

令和6年能登半島地震により被災された方々に心からお見舞い申し上げます。

今般の地震に関連して、「市が義援金を集めているという不審な電話がかかってきた」、「支援品を求める不審な訪問があった」といった相談が寄せられています。地震に便乗した不審な電話はすぐに切り、訪問があっても断ってください。

地震発生後は、被災地域、被災地域以外にかかわらず、地震に便乗した詐欺的トラブルや悪質商法が多数発生しますので、十分に注意ください。

(独立行政法人国民生活センターより抜粋)



介護予防紙の次回発行は  
令和6年9月頃です。



### 藤村たかし後援会

本部：鴻巣市榎戸1-4-21 TEL048-548-0001 携帯 090-8581-6007  
箕田支部：鴻巣市箕田270-1 (株) 彩香らんど内 TEL048-595-3333 FAX048-595-3330  
ホームページ：<http://fujimura-takashi.com> メールアドレス：[fujimura0425@outlook.jp](mailto:fujimura0425@outlook.jp)

