



今月の担当
藤澤美星子
栄養士

新しい年が始まりました。今年も一年、ケガや病気もなく明るくはつらつと過ごせると良いですね。

元気生活を続けるために、高齢期の生活

今回は、高齢期の健康と食事についてお話したいと思います。

高齢になり、「何をやるにもおっくうだ」「食が細くなり、味の好みも変わった」という話をよく耳にします。

年を重ねると、体の色々な機能が低下します。それと同じように、味覚や消化能力も若い頃と比べ衰えてしまいます。こ

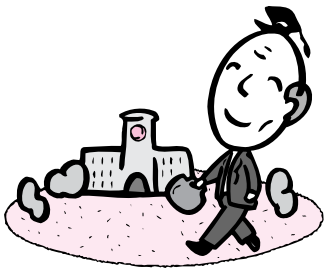
の「老化現象」ばかりは誰もが避けることが出来ない現実なのです。

そんな高齢期だからこそ、気をつけなければならぬ点があることをご存知ですか？

健康で長生きするためのポイント

①常に頭を働かせよう

年をとっても、本を読んだり日記をつけたり、手紙を書いたりすることが頭の若さを保つそうです。



②体をよく動かそう

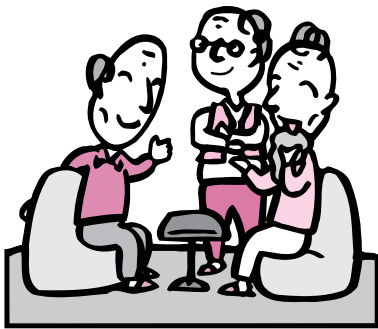
適度の運動は筋肉をほどこよく保ち、転倒しない

身体づくりに効果的です。自分でできることはなるべく自分でやるようにしたり、ラジオ体操などよい運動になります。



③社会とのつながりを保とう

年を重ねると孤独におちいりがちですが、痴呆を予防するためには、家族や友人などと話をしたり、新聞・テレビ・地域の活動を通して、社会の動きに関心を持ち続けましょう。



④病気と仲良くつきあおう

65歳を過ぎると3人に1人は何らかの病気をもっていると言われていきます。悩みや不安はつきものです。悩みや不安はつきものですが、あせったりあきらめたりせず、健康管理に十分留意し病気とも仲良くつきあいましょ

⑤生きがいを

持ち続けよう

身体だけではなく、こころも健康である為にも生きがいとなる趣味や余暇を楽しむことは大事です。



⑥歯への気配りをしよう

長い間歯を抜けたままにしておく、噛めなくなったり、他の歯の寿命を短くします。

健康な生活を送るためには、80歳で20本自分の

歯を残したいものです。

高齢期の食事をおいしく

年齢が増すにしたがって、噛む力・味覚・消化吸収・感覚・運動機能が低下します。味覚の変化、少食、下痢、便秘などの問題も起こりやすくなってしまうがち。食欲を落とさず、「食べることを」をいつまでも楽しいと感じて欲しいと思います。本来、食べることは楽しいこと。自分の体調や身体調子に合わせながら、食べやすい食事・栄養満点の食事・見た目にも美味しい食事を実践していくと良いですね。

