

# 9月は「世界アルツハイマー月間（認知症月間）」です

1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)が「世界保健機関」(WHO)と共同で、9月21日を「世界アルツハイマーデー」、9月を「世界アルツハイマー月間」とすることを決めてから、日本では「公益社団法人認知症の人と家族の会」が中心となり、認知症に関する様々な啓蒙活動が展開されています。さらに日本では2023年6月、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」(通称:認知症基本法)が成立し、9月を「認知症月間」、9月21日を「認知症の日」と定め、これまでの活動をより公的な取り組みとして進められることが決まりました。

町では認知症に関して下記のような事業を行っています。

- ・認知症支援ガイド(ケアパス)の全戸配布
  - ※認知症支援ガイドとは、認知症の進行や状態に合わせて活用できる医療・介護・福祉のサービスなどをまとめたもの。
- ・もの忘れ相談 日時:毎月第2火曜日、午前9時~11時、場所:健康センター
  - ※上記の他にも相談は随時受付けております。
- ・認知症カフェ 日時:11月20日(木)午後1時30分~3時(場所など詳細は近くなりましたら、健康福祉課へお問合せください。)
  - ※認知症カフェとは、認知症の人や家族、地域住民の誰もが気軽に参加し、認知症について理解を深め集える場です。町ではNPO法人やまなみへ委託し実施しています。
- ・チームオレンジの取組み
  - ※チームオレンジとは「認知症の人・家族の希望や悩み、身近な困りごとなど」と「認知症サポーターを中心とした支援者」をつなぐ仕組みのことです。現在町内において「ゆりの会ねこの手ボランティア」がチームオレンジとして活動を行っています。

## 「ゆりの会 ねこの手ボランティア」

認知症の方に限らず、高齢者のみなさんのちょっとした困りごと(生活支援)をお手伝いする団体として、大堀地区を中心に活動を行っている団体です。

連絡先 会長 二戸 正子 電話 080-7699-7381



# 100歳おめでとうございます!

100歳を迎え、町より長寿のお祝い金が贈呈されました。この度は誠にありがとうございます!

## 齊藤 トメノ さん

齊藤さんはお話するのが大好きで、食事もしっかりと摂られ日々健康に過ごされています。ご家族の方からは、「膝を痛めてできなくなってしまいましたが、畑仕事をしてきた姿や民謡の本を見ながら口ずさむ姿が印象に残っている」と教えていただきました。賀詞贈呈時には、涙を流しながら喜んでいました。

これからも元気で過ごしてください!



# もっと元気になる講座

山形大学医学部附属病院 研修医 森 知倫

## 「延ばそう健康寿命 予防しようフレイル~運動とプロテインについて~」

※令和6年7月23日(火)に行なわれた内容です

健康寿命に大きく関わる「フレイル」。フレイルになるなどのようなことが起きるのか。加齢とともに、誰もがなり得る可能性があり、運動や食事などで正しく予防することが重要です。今回は、フレイル予防や運動の効果を高めるための栄養素についてお伝えいたします。

### 平均寿命と健康寿命

健康寿命とは、単に死ぬまでの寿命のことを指すのではなく、体・心・社会などの問題で日常生活が制限されることなく生活出来る期間を指します。具体的に2021年の平均寿命は男性81.4歳、女性87.4歳であるのに対して、健康寿命は男性72.3歳、女性75.4歳です。その差は平均で10歳も違いがあります。

### 健康寿命に大きく関わる「フレイル」とは

フレイルとは、加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下した虚弱な状態を指し、健康な状態と日常生活で介護が必要な状態の中間で、長引くと健康寿命が短くなる可能性があります。

### タンパク質の重要性

フレイル状態の場合、いくら運動を頑張っても食事で栄養を十分に摂らなければ、体は回復しません。逆に筋力は落ちてしまします。そこで、重要な働きをするのが、「タンパク質」です。筋肉は「筋肉を使う」→「筋肉が壊れる」→「筋肉を修復する」といった行程を繰り返すことにより、太く大きくなっていきます。この「筋肉を修復する」際に必要な栄養素がタンパク質です。また筋肉を強くするだけでなく、傷ついた組織全般を修復してくれる働きがあり、フレイル予防のための必須栄養素にもなります。

### タンパク質の摂り方

1日あたりの摂取量は、体重1kgあたり1.0~1.2gが望ましいと言われています。例えば、体重60kgなら1日当たり60~72gとなります。また、単に1日に必要な量を摂取するのではなく、朝・昼・夕の3食均等に摂取することが大切です。なお、運動後30分~1時間後の摂取が最も効果的です。

- 食べ物のタンパク質の目安
- 豚バラ肉100g 20g
- 魚1切れ(80g) 20g

### タンパク質摂取にプロテインの活用

タンパク質を摂取するには食物からとることが最善ですが、プロテインでタンパク質をとる方法もあります。プロテインの主成分はタンパク質であり、水と容器さえあればすぐ飲めます。忙しい時などに効果的で、粉末なので胃腸への負担をかけずに吸収が早いというメリットがあります。また、タンパク質量が足りていないときに不足分を補うものとして活用する方法もあります。

### 自分や家族、大切な人のためにも

フレイル予防には、筋力を維持向上するための「運動」と、運動の効果が高めるための「食事(タンパク質摂取)」が重要です。フレイル予防と健康寿命の延伸を目指して、今日から運動や食事内容を見直してみませんか?

- お問い合わせ先 健康福祉課健康づくり推進室 (内線606)

# 9月は「健康増進普及月間」・「食生活改善普及運動月間」です!

## ◇健康増進普及月間のテーマ「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」~健康寿命の延伸~

令和5年実施の町のアンケート調査によると、運動習慣者(1回30分、週2回以上の運動を1年以上継続している者)の割合は、18~64歳で17.8%(H25は39.7%)、65歳以上で28.4%(H25は48.4%)と大幅に低下しています。健康増進のため座りっぱなしを避け、少しでも体を動かすことを心掛け、それぞれに適した運動を少しずつ始めてみましょう!

## ◇食生活改善普及運動月間のテーマ「食事をおいしく、バランスよく」

町のアンケート調査によると、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている人の割合は、全世代でみると56.7%(H25は51.4%)と増加していますが、中高生の世代では45.7%(H25は56.9%)と減少しています。主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事は健康への第一歩です。皆さんもこの機会にふだんの食事内容を振り返り、栄養バランスのとれた食事を心掛けましょう。