

食生活でロコモ対策

管理栄養士 大野直子

4月号でロコモティブシンドロームについて紹介をしました。

誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っているはずです。いざ運動を始めようと体を動かそうとしたときに、エネルギー切れでは何の効果も得られません。

ではどのような栄養を摂ればいいのでしょうか。

日本整形外科学会が推奨する、ロコモを防ぐ栄養摂取のポイントは、「五大栄養素」を1日3回の食事からしっかりと摂ることが大切としています。

「五大栄養素」とは、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルのことを示します。主食(炭水化物を多く含むご飯やパン、麺類など)に加えて、毎食主菜(たんぱく質を多く含む肉や魚、卵、大豆製品などメインとなるおかず)を1品

と、副菜(ビタミン・ミネラルを多く含む野菜類やきのこ類、海藻類、芋類などサラダや和え物となるおかず)を1品必ず添えましょう。

さらに、毎日牛乳・乳製品及び果物を組み合わせることで、バランスよく栄養を摂ることができます。

次に、ロコモの原因となる骨粗しょう症やサルコペニア(加齢に伴う筋肉量の減少)予防に、特に必要な栄養素について説明します。

まず、骨粗しょう症予防には、1日700〜800mgのカルシウムを摂ることを勧められています。牛乳だと1日630〜720mgを飲まなければ、必要量のカルシウムを摂ることができません。万が一、牛乳を全部飲めたとしても、全てのカルシウムを吸収できるとは限りません。より骨を強くする

栄養素としては、カルシウムだけではなく、たんぱく質、ビタミンDやビタミンKが必要です。

ビタミンDは、腸でのカルシウムの吸収を高める働きがあり、鮭やきのこ類に多く含まれます。日光を浴びることで、私たちの体内でもビタミンDを作ることができます。また、乾物類(干し椎茸や切干大根なども1度天日干ししてから食べることで、よりビタミンDを多く吸収することができます。

ビタミンKは、骨の形成や骨質の維持に働いており、納豆や緑黄色野菜に多く含まれます。サルコペニア予防には、筋肉を強くするたんぱく質が必要ですが、エネルギーの源となる炭水化物や脂質も大切です。エネルギーが不足すると、たんぱく質を効率良く使うことができなくなってしまうからです。

毎食「五大栄養素」を摂るのが難しいと思った場合は、1日の中で摂れるようにしても大丈夫ですよ。楽しく食事をしながら、しっかりと体を動かし、健康寿命を延ばしていきましょう。

なるほど！ 地域包括ケア

住み慣れた家・地域で安心して暮らし続けたいから

あなたは、近所の人と最後にあいさつをした日はいつですか？

毎日、あいさつをするという方もいれば、いつ会ったかも覚えていないという方もいると思います。価値観の多様化や核家族化の進行により、昔に比べて人づきあいが希薄になった今日、地域で孤立している高齢者が増えてきています。孤立している原因は、「人づきあいが苦手」、「助けを求められない」など、人によりさまざまです。こうした中、住民同士がさりげなく気遣い合い、困ったときに遠慮なく助けを頼めるような地域社会づくりが求められています。そのためには、地域の誰も見守りに関わる意識を持つことが大切です。そして、地域だけでは解決できない困難なケース等については、行政が専門性を生かした見守りを行い、地域を支えています。

■ご近所にこんな方いませんか？

- ・顔色が悪く、具合が悪そうに見える、急に痩せてきたような気がする。
- ・今まで挨拶していたのにしなくなった。
- ・話がかみあわなくなり、同じ話を何回もするようになった。
- ・言葉づかいが荒くなるなど、性格が変わった。
- ・何日も同じ洗濯物が干したままになっている。
- ・郵便受けに新聞や郵便物がたまっている。

本市では、地域で安心して暮らしていけるように、見守り活動に取り組んでいます。

■在宅福祉アドバイザー

「在宅福祉アドバイザー」は、ひとり暮らしや寝たきりの高齢者など援護を必要とする人々(以下、要援護者)に対し、声かけや安否確認などを行うボランティアです。平成28年度は、市内55公民館で223人がアドバイザーとして登録しました。毎年、公民館や民生委員の方にアドバイザーの推薦を依頼し、公民館役員、婦人会、地域住民の方など、さまざまな方に協力をいただいています。

■地域見守りネットワーク

要援護者の見守り活動を、多様な事業者・団体等と連携して行うため、市内の生活協同組合コープかごしま、市内7郵便局、市通理会連合会と「地域見守りに関する協定」を締結しています。普段の業務中に要援護者の異変に気付いた際に、市に対し通報を行い、市はその連絡に応じて必要な対応を行います。

問合せ 地域包括ケア推進課 TEL72-1111(内線463)

消費生活メモ

アダルトサイトにアクセスしたら、カメラのシャッター音が！

友だちとスマートフォンでいろんなサイトを見ていたらアダルトサイトにつながり、シャッター音がして、請求画面が表示され、高額な金額を請求された。インターネットで調べたところ、「シャッター音が鳴ったら、カメラで撮影されるだけでなく、いろいろな情報が流出してしま

う」と書かれていたので不安になった。(中学生女性)

▼アダルトサイトに関する相談が多く寄せられており、中にはサイトにアクセスすると同時にカメラの「シャッター音」を鳴らすことにより、消費者の不安をあり、登録料等を請求するケースが報告されています。シャッター音がしても、スマートフォンのカメラ機能が使われたり、撮影した写真が業者に送信されたりすることはありません。

慌てて業者に連絡をしてはいけません。アダルトサイトには不用意にアクセスしないことが第一です。サイト内のボタンもむやみにクリックやタップをしないようにしましょう。日頃からインターネットの使い方について、親子でよく話し合っておくことも大切です。心配なときは、連絡をしたりお金を支払ったりする前にお住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください。

消費生活に関するトラブルのご相談は枕崎市消費生活センター(市役所内)または消費者ホットライン「188」まで。
TEL72-1111(内線329)
※8:30～12:00、13:00～17:15

南浜館
イベント情報

開 9:00～17:00
※入館は16:30まで
休 毎週月曜日
※月曜日が祝祭日の場合は翌日
問 TEL72-9998

第64回県美展～南薩地区展

- 会期 6月18日(日)まで
- 会場 南浜館(第1展示場)
- 観覧料 無料

枕崎せんじ会小品展

- 会期 6月18日(日)まで
- 会場 南浜館(市民ギャラリー)
- 観覧料 無料

対話型鑑賞事業ワークショップ

南浜館が収蔵している芸術作品と向き合って、自分の思いを言葉にして話す対話型の作

品鑑賞です。

- 日時 7月25日(火) 午前9時～10時45分(8時50分集合)
- 会場 南浜館
- 参加料 無料
- 講師 新西美樹さん(アート・コミュニケーター)
- 申込締切 7月7日(金)午後5時まで
- 申込み 南浜館 TEL72-9998

マスキングテープでの
ワークショップ

マスキングテープを使用して、思い思いの作品をガラス窓

で制作する活動です。

※作品は持ち帰れません。

- 日時 7月25日(火) 午後2時～3時45分(1時50分集合)
- 会場 南浜館
- 参加料 無料
- 講師 新西美樹さん(アート・コミュニケーター)
- 申込締切 7月7日(金)午後5時まで
- 申込み 南浜館 TEL72-9998

新刊紹介

一般書



おいしい野菜づくり～タネのとり方もわかる！～
北条 雅章(監修)



我がパラダイス
林 真理子(著)



俳句のルール
井上 泰至(編)

児童書



最強の生物
成島 悦雄(監修)



モアナと伝説の海
(角川アニメ絵本)



たんがくクワン・クレット・スリー・ミッドレッド・マイリック(ぶん)・アーノルド・ローベル(図)・小宮 由(やく)

子育て支援コーナーが充実しました

子育て支援コーナーに「授乳用いす」、「授乳用カーテン」、「オムツ交換台」を設置しました。

赤ちゃん絵本も増冊しましたので、ぜひご利用ください。

★七夕絵本展★

星、七夕にまつわる本を展示・貸出します。

期間 6月23日(金)～7月7日(金)

イベント

絵本専門士のファーストブック講座
ママと赤ちゃんの読み聞かせ教室

日時 6月16日(金) 午後2時～3時
講師 絵本専門士 谷口和恵氏
場所 2階児童閲覧室
対象 1歳未満の赤ちゃんと保護者

図書館
だより

No.302

市立図書館 ☎ 72-9254

★開館時間 9:30～18:00

カレンダー 6月11日～7月9日

日	月	火	水	木	金	土
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9						

休館日 ☆ イベント
おはなしのへや 午後3時～
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)