

食べることは生きること
～高齢期の食育

■高齢者の栄養不足

年を重ねると、あっさりした味付けや、淡白な食材を好むことがありますが、食べる量も少なくなり、噛みにくい・飲み込みにくい等の身体機能の変化も加わります。そうすると、見た目は元気なように見えても、実は「低栄養」の状態に陥っていることがよくあるのです。

「低栄養」とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏した状態、つまり健康な体を維持し、活動するのに必要な栄養素が足りない状態のことです。低栄養にはさまざまな健康リスクがあり、高齢者にとっては肥満よりこわいといわれています。

■肉食で長寿!?

朝はパンと牛乳。昼はごはん焼魚。そして夜のメインは野菜炒め。1日3食、きちんと食べているといいながら、実際

はタンパク質やビタミン、ミネラルが不足している場合があります。特にタンパク質不足は深刻です。

筋肉や血管、免疫細胞などの機能に不可欠な血液成分である「アルブミン」は、タンパク質をもとに体内で作られます。アルブミンの値が低いと長生きできない傾向があるといわれていますが、ほかにも認知症の前段階である認知機能の低下を引き起こすリスクが2倍、脳卒中や心臓病のリスクは2・5倍に上がるという調査結果も出ています。アルブミン値を適正に保つためには、動物性タンパク質を含む卵・肉・魚・乳製品などを摂取することが大切です。中でも「肉」がおすすめです。魚や大豆でもたんぱく質をとることはできますが、肉は鉄分や脂肪などほかの栄養も一緒にとれる上、必要なたんぱく質を効率的に摂取できるのです。アルブミンを作る力は老化に

より徐々に弱まるので、高齢者は若い時以上に意識して肉などのたんぱく質を多くとらないと、アルブミンの減少が加速し、さまざまな病気が進行する要因となってしまいます。高齢者の場合、できれば魚と肉は1対1の割合で、1日2品を目安にしっかり食べてほしいです。



■口から食えることを大切に

当たり前前のことのようにも思いますが、口から食えることは多くの利点があり、心身に良い影響をもたらします。

食べ物や飲み物を噛むと脳が活性化し、唾液も出やすくなることから、口腔内の衛生状態がよくなります。また、胃腸の動きも活発になります。

歯がなくて食べにくい、入れ歯が合わず痛みがあるなどの口腔トラブルを抱えていると、思うように食事がとれなくなり、また、唾液の減少に伴い、歯周炎・歯肉炎を招き、口腔内が不衛生になりやすいため、歯みがきなど口のメンテナンスや入れ歯のお手入れはもちろん、定期的に歯科受診することも忘れないようにしましょう。

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

■「認知症疾患医療センター」を知っていますか?
認知症疾患医療センター(以下、センター)とは、認知症の方とそのご家族が住み慣れた地域で安心して生活ができるための支援を行うところです。県内では9カ所あり、南薩地域ではウエルフェア九州病院に併設されています。

- 【センターの役割】
- 認知症についての一般相談
 - 認知症の種類の特定(鑑別診断)
 - 幻覚妄想やイライラ、大声などの周辺症状や身体合併症に対する初期対応
 - かかりつけ医や介護関係者への研修等の企画
 - 地域住民や医療、介護福祉従事者に対するの情報発信

■診察について
センターでは、ご本人やご家族、かかりつけ医から相談を受け、認知症症状の種類の特定(鑑別診断)を行っています。物忘れがある病気の種類としては、アルツハイマー型認知症、血管性認知症、レビー小体型認知症が代表的ですが、治るタイプの認知症もあり、体の病気から引き起こされるものがあります。きちんと診断するために、病状の経過やこれまでの生活について話を聞いた後に、血液検査や画像検査、認知機能検査(物忘れのテスト)、神経学所見も考えながら診察を行います。診察の結果、他の病気が疑われる際には専門の病院に紹介し、うつ病や物忘れ妄想などで精神科専門の治療が必要な場合にはウエルフェア九州病院で治療を行います。一般的には、センターで診察したのちに、かかりつけ医の先生へ今後の加療をお願いしています。

■認知症も早期発見・早期治療が大切です!
認知症も早期に発見し、治療をすすめることで、残された機能の維持やリハビリテーションで生活の質の向上など、治療効果も大きく変わってきます。「同じことを何度も言うようになった」、「物をなくすことが増えた」、「日付や曜日がわからない」、「置き忘れが増えた」等症状がありましたら、かかりつけ医やセンターにご相談ください。

●ウエルフェア九州病院認知症疾患医療センター TEL72-4747
(開設日時=月曜日～金曜日 午前9時～午後5時)

問合せ 地域包括ケア推進課 TEL72-1111(内線463)

消費生活メモ

スーパーやコンビニのATMへ誘導する
還付金等詐欺に注意!
市の職員を名乗る人物から「医療費の還付金があり、1時間以内に手続きが必要だ。指示する連絡先に電話するように」と電話があった。指示された連絡先に電話したところ、通帳とキャッシュカードを持って金融機関

でないところのATMに行くように言われた。冷静になって考えてみるとおかしい。
▼市役所等の職員を名乗り、医療費や社会保険料等の還付金手続きのためにATMへ誘導して送金させる「還付金等詐欺」が、再び増加しています。今日中、「1時間以内」などと還付手続きを迫り、冷静に考えたり周囲に相談したりする余裕を

与えません。金融機関のATMコーナーでは声かけを行うなどの振り込め詐欺対策をとっているため、操作の様子が周囲から見とれ、それがちなスーパーやコンビニなどのATMへ誘導するケースが目立ちます。不審に感じたら、すぐに最寄りの警察署や消費生活センター等にご相談ください(消費者ホットライン188)。

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

南溟館 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

こだいもうそうじょきょく
古代妄想序曲～松山孝独宴會
国内外で活躍を続ける本県出身の現代美術作家・松山孝さんの展覧会を開催します。「吹きぬげる風」をテーマに、さまざまな作品を展示します。
●会期 9月20日(水)～10月9日(月)
●会場 南溟館(第1展示場)
●観覧料 無料

を祈る壁画を描いてきた画家・東慎一郎さん(本市在住)の作品を展示します。会期中に南溟館で仕上げる壁画も見どころです。
●会期 10月11日(水)～15日(日)
●会場 南溟館(第2展示場)
●観覧料 無料



平和の壁画
～これまでとこれから展
世界10カ国で、世界の平和

RYOKO帰国ピアノ・ソロコンサート
～10周年レコード制作記念
本市出身で、パリ在住の塗

木良子さんのピアノ・ソロコンサートを開催します。2006年から2016年の10年間にわたって制作された4枚のアルバムに収録されている楽曲を中心に演奏します。
●日時 10月14日(土) 午後3時～5時(開場=午後2時30分)
●会場 南溟館(第2展示場)
●入場料 一般=2,000円(当日2,500円)、高校生以下=1,000円(当日1,500円)
●チケット販売所 南溟館、市立図書館、市民会館

新刊紹介

- 一般書 偉人の命日 久垣啓一(著)・多摩大学出版会(編)
- 児童書 親子でいっしょにつくろう! わくわくおりがみ 丹羽 兎子・宮本 真理子(著)
- 人間はだまされる 三浦 準司(著)
- あなたならどうする 井上 荒野(著)
- ふーっ! 荒井 洋行(作)
- 手おけのふくろう ひらののぶあき(ぶん) あべ 弘士(え)

決定! 第157回芥川賞・直木賞

- 芥川賞 影裏 沼田 真佑(著)
- 直木賞 月の満ち欠け 佐藤 正午(著)
- 高齢者にすすめる本展 高齢者のみなさんに読書を楽しんでいただくために、選んだ本を展示しています。世代を問わず読める本もたくさんありますので、ぜひご利用ください
期間 9月21日(木)まで
場所 1階カウンター前
- 老後くらい好きにさせてよ 野末 陳平(著)
- 年を取るのが楽しくなる教養力 齋藤 孝(著)
- 登記ばあばの70年つくり続けてきた私の味 鈴木 登紀子(著)

図書館だより No.305

市立図書館 ☎ 72-9254
ホームページ <http://city.makurazaki.lg.jp/site/library/>
★開館時間 9:30～18:00

カレンダー 9月11日～10月9日

日	月	火	水	木	金	土
	9月	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
10月	1	2	3	4	5	6
8	9					

休館日 おはなしのへや 午後3時～
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)