

秋の行楽に

ご家族で、お仲間との気軽な集まり、行事等にもご利用下さい。個数に依らず配達承ります。

ご予約承り中!

810円

810円

有限会社 **浜野食品** (0996)23-2724
〒895-0072 薩摩川内市巾着町5432-3

木くずなどの焼却施設を稼働しました

なんでもOK!!
鉄くず・非鉄金属等 (お気軽にご相談下さい)

速攻!! 強化買取中!!

リサイクル世に奉仕する。

株式会社 **小畑商店**
住所 鹿児島県出水市野田町下名4553-11
TEL 0996-84-3585 FAX 0996-84-3018

「カイクスウィング」で、「敬老の日」のお祝いやお見舞いをご検討されませんか。(配達も可能)

高齢者の歩きを考えた ケア・シューズ

履きやすく、軽く、転びにくい高齢者用シューズ

シルバーカー

お散歩に便利でお洒落なシルバーカーを多数展示

☆折りたたみ、収納にも困りません。
☆重い物カゴを載せられます。
☆遠くまで歩けます。

福祉用具レンタル・販売・住宅改修・介護保険のご相談なら 株式会社 **カイクスウィング** ☎0120-015-019

芋製 本格焼酎

歴史と風格の 本格焼酎

SATSUMA SHOCHU

山元酒造株式会社

http://www.satsuma-godai.co.jp

お酒は20歳を過ぎてから。お酒は楽しく適量を。妊娠中や授乳期の飲酒には気をつけましょう。飲酒運転は法律で禁止されています。

きもの着付教室

◆お申し込み・お問い合わせ

はがき・ファックス記入例

郵便番号・住所・氏名
年齢・電話番号
●第一希望(会場名)
●第二希望(会場名)

〒891-0116 鹿児島市上福元町6049 日本きもの推進協会 鹿児島支局 S係

☎0120-260-676

◆電話受付時間:9時~17時迄・月曜~土曜
◆FAX受付時間:24時間

MEDICAL CHECK!

あなたの健康づくりにお役立てください。

すこふら通信

SUKOYAKA FUREAI PLAZA COMMUNICATION

9月15日は 敬老の日です。

敬老の日などの節目に自分の体の事を、いま一度考えてみませんか。

高齢期をどのように過ごすかを考えるとき、介護予防は大きな課題です。介護保険制度が発足した平成12年に要介護の認定を受けた高齢者は、本市では4507人で、給付費は51億円でした。それが、平成19年には5683人になり、給付費は77億円に増加しています。このようなことから、敬老の日を契機に、日常生活の中でできる介護予防に取り組んでみませんか。

要介護状態になることを防ぐためには、若い時からの生活習慣も影響しますが、高齢期を迎えたら、次の四つの事には特に気を付けて過ごしてください。これが要介護認定の中でも大きな要因となっています。加齢によって私たちの身体は、大きく変化します。その変化を認識して、年齢を考慮した介護予防に取り組みましょう。

①筋力の低下

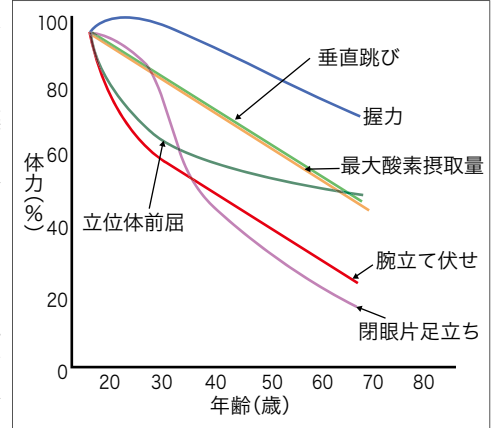
転倒や骨折が要介護の原因になっています。筋力の低下に加え、視力やバランス感覚も低下してきます。室内の段差を解消する、明るさを考慮することも必要になります。下記の図は加齢による体力の変化を表しています。

②低栄養状態

さまざまな要因により食事の摂取量の減少が起こりやすくなります。最近の研究では、肉や卵などをよく食べている高齢者は、植物性タンパク質中心の人に比べ、老化の速度が遅いことが分かっています。好きなものだけを少量食べるのではなく、食べたいときに栄養のバランスに気を付け、しっかりと食べましょう。食欲がないときなど、食べないまま放っておくことが、体力・意欲の低下につながります。

③口腔(こうくう)機能の低下

口は、「生命の入り口、魂の出口」といわれるくらい大切な役割を持っています。加齢により嚥下機能(飲み込み



④認知症

認知症は、病気で、病気が重なり要介護状態になります。市では、相談窓口を設けています。お気軽にご相談ください。

【相談・問合せ先】

本庁国保介護課地域包括支援室
☎0996(23)5111
(内線219352196)

本庁市民健康課(すこやかふれあいプラザ内)
☎0996(22)8811

いろいろな要因が重なり要介護状態になります。市では、相談窓口を設けています。お気軽にご相談ください。