

市場文化会館だより



いかがお過ごしですか

健康で幸せな老後を過ごすために



1 動かないことがどれほど危ういか

体を動かすことが一番の薬です。体というのは、使わなければあつという間に衰えていきます。適度に動く事が大切です。家の中で立ち上がる回数を意識的に増やすだけでも筋力維持につながります。無理をしてもいいませんが、休みすぎないで意識的に体を動かす習慣をつけるということが大切です。

2 食事と水分を大切に



歳をとればとるほど、食事と水分は体を支える柱になります。朝に少しだけでも何かを口にするようにしましょう。昼夜もなるべくタンパク質を摂り、ゆっくり食べると良いですね。食欲がない時でも、喉が渴いていなくても定期的に水分を取るようにしましょう。

3 頭を働かせることを怠らない



今できることを後回しにしないようにしましょう。テレビやラジオをつけっぱなしにせずにテレビ・ラジオで見聞きしたことの感想を話すようにします。独り言でも良いのです。新聞も同じですが、新聞の見出しを声に出すのも良いことです。レジで合計金額を予想し

てみたり、近所の人と話をするのも良いでしょう。そんなささいな習慣が、脳にとっては立派な刺激になっています。何も考えずに過ごしてしまう暮らしに染まってしまうと、脳は加速度的に休み始めます。

4 人との関わりを自分から断たない



近所の集まりに一度でも顔を出していれば、誰かに弱っていることを伝えることができます。人との関わりは、何かあつたときに、支援につながります。一方で、本当に大切な人、心から話せる人、一緒にいて安心できる人を見極めて、その関係を深めることも大切です。さらに笑いを大切にして、笑顔を絶やさないようにしましょう。笑い、最良の薬です。

5 迷惑をかけたくないという思いが強すぎない

人に頼るのは、はずかしいことではありません。一声かけるだけで救われます。ちよつと手を貸してくれないかと素直に言う、誰かに頼ることを迷惑だと思ひ込まないことです。

6 住まいの安全対策を行う



廊下の段差や急な階段。住まいの安全を早めに見直す必要があります。高齢者が、病院に行く原因の80%が、家の中で起きる事故が原因だそうです。トイレ・階段・玄関は明るくしておき、必要な場所に手すりを設置すると良いでしょう。自治体の助成制度を使用することができます。

第10回落語会



7 地域の支援制度を利用する

地域包括支援センターなど、どんな制度があるかを知っておくだけで、いざという時に利用できます。高齢者向けの移動支援送迎付きの体操教室など。お住まいの地域の支援窓口や制度を知っておきましょう。

8 お金に関する備えをきちんとしておく

高齢になると何かひとつ起きる度に、思いがけない出費が重なります。そのため備えをきちんとしておかなければなりません。それに相反することですが、旅行や趣味にお金を使う今を大切にしたいです。人生を豊かにするためにお金を使うというのは、人生の質を高める投資になります。

それぞれ個人の環境や収入などに違いがあるので、以上の内容は、すべての方に当てはまるものではありません。自分らしい暮らしをするための「情報のひとつ」としてご利用いただければ幸いです。
(「知恵の輝き」学びのひとつときより)

5月10日(土)『落語会』が開催されました。子どもさんから講座生、一般の方まで大勢の方が楽しみました。次回は、9月6日(土)開催予定です!

