吉野中央ふれあいセンターだより

阿波市　令和８年10月
発　行　吉野中央ふれあいセンター
住　所　阿波市吉野町西条字宮ノ前２７－１
TEL088-696-2486／FAX088-696-2581

「共に笑い　共に寄り添う　ふれあいセンター」

〝皆さんお元気ですか〟

厳しい暑さの夏もようやく終わり、待ち焦がれた秋を迎えました。皆さん、お元気でお過ごしでしょうか。

毎年、地球温暖化の影響がますます大きくなっているように感じますが、これからも大きな災害などに見舞われることなく、皆さんが元気に過ごしていけるよう願っています。



過ごしやすい気候になってきましたので、これからも健康で元気に過ごすために、「健康寿命を延ばすために大切なこと」を3つご紹介したいと思います。

健康上の問題で日常生活が制限されることなく、元気に生活できる期間を「健康寿命」といいます。健康寿命を延ばすためには、日頃から少しの努力と心掛けが必要です。

健康上の問題は、加齢による体の衰えだけでなく、主に次の3つの要因が重なって起こるといわれています。

食事

バランスの良い食事を心がけ、特にタンパク質をしっかり摂取するとともに、お口の健康にも気を配りましょう。

肥満防止のために「メタボ対策」を心がけてきた人も65歳を過ぎたら低栄養にならないよう意識を変えていきましょう。やせすぎは死亡率を高めるそうです。低栄養を防ぐために重要なのはたんぱく質の摂取です。肉、卵、大豆製品などでしっかりたんぱく質を取りましょう。

また、口腔機能を維持するために噛み応えのある食品をとり、噛む力を維持しましょう。そして、正しいブラッシングを行い歯周病を防ぎましょう。定期的な受診も大切です。

歯周病は万病のもと

歯周病菌は大腸がん患者の腸内から見つかったり、血管内皮の修復を妨げたりと健康に大きくかかわり、癌だけではなく肥満や高血圧、肺炎、認知症のリスクも高めるそうです。動脈硬化の血栓の中にも癌細胞、アルツハイマー型認知症の脳細胞からも歯周病菌が発見されています。出来れば毎食後お口の中を清潔に保つよう、歯磨き、糸ようじなどでお手入れをお願いします。

運動

適度な運動を継続して身体機能を維持していくことが大事です。

ウォーキングは手軽な有酸素運動で心肺機能を高めたり動脈硬化なども予防できます。筋力トレーニングは転倒や骨折のリスクが軽減できます、ゆっくりと習慣づけましょう。

社会参加

社会とのつながりを失わないよう、積極的にいろんな会などに参加しましょう。

閉じこもりの生活にならないよう、趣味のサークルや地域の行事などに積極的に参加することは、心の健康に大切なことです。認知症を防ぐためには、家族や友人との会話、ボランティア活動などに参加することが大切です。

また、社会との関係が希薄になると、うつ病になる可能性が高くなります。うつ病になると気分が落ち込んだり、眠れなくなったりします。

講演会のお知らせ

鴨島病院の理学療法士である田村先生が、これからも益々元気に「健康寿命」を伸ばしていける話や体操指導をしてくださいます。どなたでもご自由にご参加ください。



日時：令和８年１０月１５日
　　午前１０時～
場所：吉野中央ふれあいセンター
　　大ホール
主催：阿波市地域包括支援センター

吉野俳句同好会

十二数えて　音の届きぬ　花火かな

吉本　憲二



自宅から近い中学校の校庭の芝生に寝て、真上に見た花火は迫力がありました。

最近は遠くまで見に行くことはなく、鴨島の花火を自宅近くの良く見える場所から見ています。その時に詠んだ句です。

パッと開く花火。何秒か遅れて音が届くのを、闇のしじまの中でカウントダウンしている自分がいました。