



元気を応援！

問・申福祉課 ☎内線316

元気なうちから始めましょう介護予防！

町では、介護予防に取り組んでいただくために、専門家の指導を受けることができる様々な教室を開催します。ぜひご参加ください。（参加費は無料です）

65歳以上で介護予防に関心のある方向けの教室（医師から運動を禁止されていない方）

教室	内容	ところ	とき	定員
ますます元気 いっぱい教室	自宅でもできる運動や、脳トレ体操で運動機能の向上と認知症予防を行います。	世代交流センター さざんか荘 (希望者送迎あり)	原則毎週木曜日 全10回(3コースあり)14時~16時 ①初回 5月17日(木) ②初回 9月13日(木) ③初回 平成31年1月10日(木)	各20名
転倒予防教室	立つ・歩くなど日々の動作を続けるための運動教室です。 注)要支援・要介護認定を受けている方は対象外。	保健センター (一部変更あり)	原則第1・第3水曜日 全19回 10時~12時 初回5月23日(水)	10名
イキイキ ヨガ教室	ゆっくりとした動きに呼吸法を合わせることで、筋肉をほぐしリラックス効果が期待できます。	こみゆにてー・ パティオ海鈴 東町1-9-17 (希望者送迎あり)	①原則毎週火曜日(夏季の一部を除く) 全14回 初回6月5日(火) 13時~14時 ②原則毎週木曜日(夏季の一部を除く) 全14回 初回6月7日(木) 8時30分~9時30分	各8名
ポール・ ウォーキング 教室	ストックを使って町内をウォーキングすることで足腰の筋力を向上し、身体バランスを改善します。(ストックは貸し出します)		原則毎週火曜日 全28回 9時~11時 (夏季・冬季の一部を除く) 初回6月5日(火)	11名

65歳以上で要介護・要支援状態になるおそれのある方、または日常生活動作に不安のある方向けの教室

(医師から運動を禁止されていない方)

教室	内容	ところ	とき	定員
のんびり・ らくらく 元気アップ 教室	かんたんな運動やお口の体操、お食事の話を通じて健康づくりを促し、脳トレで認知症予防を行います。	世代交流センター さざんか荘 (希望者送迎あり)	原則毎週木曜日 全10回(3コースあり)10時~12時 ①初回 5月17日(木) ②初回 9月13日(木) ③初回 平成31年1月10日(木)	各20名

大磯町地域包括支援センターの職員が事前に体調などの聞き取りをさせていただきます。

(先着順)

●各種教室の参加申込みは、5月2日(水)から受け付けます。

若い女性には

栄養士です

若い女性の「やせ」

「やせて綺麗になりたい」と考えたことがある方は多いと思います。そのような「やせ願望」による「やせ(BMI18.5未満)」が、近年大きな問題となつていきます。厚生労働省の「平成27年国民健康・栄養調査」の結果では、「やせ」割合は男性4.2%に比べ、女性は11.1%でした。なかでも、20代では、男性8.9%、女性22.3%と、若い女性にやせが見られます。

「やせ」による身体への影響

やせ願望でダイエットをしている方の多くは、食べる量が少なく、エネルギーや栄養素の量を十分に摂りません。この状態が続くと、女性ホルモン分泌の低下、低体重児出産のリスク増、骨粗しょう症、貧血、摂食障害などを招く恐れがあります。

骨粗しょう症は、カルシウムやビタミンDなど栄養素の不足だけが原因でなく、女性ホルモンも係っています。骨密度は20代までがピークとされ、その後は徐々に低下します。よって、この時期にダイエットをすると、歳を重ねた時に骨粗しょう症になりやすいと言われています。

不足しがちな栄養素

国民健康・栄養調査では、カルシウム、鉄、ビタミンDなどの栄養素の不足が見られました。カルシウムは乳製品・大豆製品・青菜・小魚など、鉄は牛肉赤身・青菜・レバー・ドライフルーツなど、ビタミンDはきのこ類・魚類などに多く含まれています。

規則正しい食事を

やせにならないためには、まずは欠食をしないようにしましょう。1食あたりは、主食(ご飯、めん、パンなど)、主菜(肉、魚、卵、大豆などのたんぱく質食品)、副菜(野菜、海藻など)をそろえると、いろんな食材から栄養素が摂れ、バランスの良い食事になります。

3食の食事で摂りきれない栄養素は、スナック菓子や菓子パンなどの代わりに、おやつとして乳製品や野菜、果物を摂ると良いと思います。

食生活改善推進員養成講座

情報コーナー20ページで募集中のこの講座では、調理実習や食について学ぶことができます。

☎内線319 運萬