

さんには

◆地域包括支援センター
☎62-8200

地域包括支援センターです

高齢者の食事・低栄養予防について

高齢になってくると、運動機能だけでなく、内臓の消化吸収能力や嚙む力、飲み込む力なども徐々に低下します。例えば上手く嚙めない、飲み込む力が弱くなることで、食べる量が減ったり栄養が偏ったりして、「低栄養」の状態を招くことがあります。低栄養になると、抵抗力が弱まって消化不良を起こしたり、感染症にかかりやすくなったり、筋力も低下して転倒・骨折の危険性が増えたりします。

低栄養を予防するには「まずは食べる」ことです。そして出来れば高齢期に減りがちなたんぱく質(肉・魚・豆類)を積極的に摂りましょう。食事は「手作り・出来立て」が一番ですが、時には配食サービスやお惣菜を上手に利用しましょう。

食事は生活の基本。困ったときは早めにケアマネジャーさんや地域包括支援センターに相談しましょう。

お弁当の配達(常温)

事業所・サービス名	時間配送料	金額等	備考
【おたっや生きがい事業】 (介護高齢者係)	夕食 ¥0	400円	高齢・障害で調理困難な方
中野屋	夕食 ¥0	お弁当¥500 おかず¥350	駅前など中心部 日曜休み
なかむら屋 (食堂)	昼食 ¥相談	¥400~	火曜休み
セブンミール (セブンイレブン)	昼・夕食 配送無料 (予定) ※	日替り¥500 等	注文可能金額 ¥500~(予定) ※詳細は店舗 まで
西山農協	昼夕食 ¥0	店舗の弁当等	西山・駅前可 日曜休み

※配送料・エリア制限などがそれぞれあります。

健康ふじみ21

◆住民福祉課 保健予防係
☎62-9134

いきいき通信

—富士見町健康づくり計画

「健康ふじみ21」を推進しています—

予防医学と治療医学の違いってなに?

皆様は、「予防医学」と「治療医学」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。簡単に説明すると、「予防医学」とは病気にならないようにする医学であり、「治療医学」とは病気を治す医学であるといえます。



「予防医学」の一つとして行われているものに、特定健診やがん検診等があります。

特定健診については、受診案内が加入されている医療保険者から、対象者に毎年届いていると思います。しかし、まだまだ多くの方が特定健診(人間ドック)をお受けになっていません。町からも受診勧奨を何度か行っていますが、その際に、受診をされない皆さんからいただくお答えは、概ね次の2つにしばられます。一つは、現在体調に問題がない(健康だから)、もう一つは、病院に通っており、検査を定期的に受けているからというものです。しかし、本当にそれで大丈夫でしょうか。

たとえば、自覚症状がないからといってホントに健康なのでしょうか。重大な疾患でも、すぐに自覚症状が現れるとは限りません。具合が悪くなって病院に行くと即入院・手術なんてことになってしまうかもしれません。

また、現在医療機関に通っていて、定期的に血液検査等を受けているから安心と言えるのでしょうか。そもそも、医療機関で行っている検査は、治療のための検査であり、「治療医学」の分野に属しており、皆さんの全身状態を把握し、健康であるかどうかの判断をするためのものではなく、特定の疾患を発見したり、治療効果や治療状況を判断するために行われるものです。

つまり、特定健診等のいわゆる健診は、「予防医学」として身体各部を全体的な観点から検査する手法であるのに対し、医療機関で行う検査(医学検査)は、「治療医学」として身体各部を部分的な観点から検査する手法となります。それぞれが異なる目的のために行われるものであることを理解していただき、ぜひ特定健診やがん検診をお受けください。

親と子の健康ガイド 12月 (12月11日~1月10日)

◆健康診査・予防接種

事業名	対象児	期日	集合時間	会場
4ヵ月児健診	平成23年8月生まれ	12月21日(水)	午後1:00	保健センター
1歳6ヵ月児健診	平成22年5月~平成22年6月生まれ	12月14日(水)		
B C G	平成23年7月11日~平成23年10月11日生まれ	1月10日(火)	午後1:30	
3種混合	生後6ヵ月~7歳6ヵ月	12月22日(木)	午後1:15~1:50(受付)	

◆相談・教室

事業名	期日	受付時間	会場
乳幼児相談	12月15日(木)	午前9:30~10:30	保健センター

☎ 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

【毎月19日は
食育の日です】



今年1年の食生活を振り返ってみましょう。食べることは生きるための基本です。1日を元気に過ごすために、そして頭を働かせるためにも朝食をしっかり食べましょう。

「健康ふじみ21」栄養食生活推進員 保育園長