

## 高齢者の健康管理について

みなさま、こんにちは。今年度より豊平区役所で豊平地区を担当させていただくことになりました保健師の遠藤と申します。どうぞよろしくお願ひいたします。

今回は免疫力アップに効果的な「腸活」について皆さまにお話しさせていただきたいと思います。「腸活」という言葉を聞いたことはありますか？



豊平区役所 豊平地区担当  
保健師 遠藤 智美 (えんどうさとみ)

### 「腸活」とは…健康の要!! .....

腸内環境を整えることで、腸が元気に動く状態をつくり、体の中から健康を維持する活動のことです。実は腸は、消化吸收の働きのほかに、体を守る免疫機能も持っていることがわかっています。

特に、免疫を高めることは、感染症予防にも役立ちますので、皆さま食事や生活リズムで腸を健やかに保つように心がけましょう！



### 腸内環境を整える＝腸内細菌を整えるということです。

この腸内細菌の中の善玉菌を増やすことが、腸内環境を整えるポイントです！



#### 腸内環境を整える方法

##### ①生きた善玉菌を継続的に摂取

ヨーグルト、納豆などの発酵食品に含まれていますが、腸内に住み着くことはないと言われてます。そのため、毎日続けて摂取することが大切です。

##### ②腸内に存在する善玉菌のエサとなる食品を摂取

食物繊維やオリゴ糖の成分は、善玉菌のエサになって菌の量を増やしてくれます。

このほかにも、適度な運動や十分な睡眠も大切です。まだまだマスクの手放せない生活が続きますが、「腸活」で腸内環境を整えて免疫力を上げ、健康的な生活を目指しましょう！

### 福まち写真コンクール 市長賞受賞！



旭水町内会の買物支援が、福まち写真コンクールで市長賞を受賞しました！授賞式は市保健福祉局長室で行われる予定で、渡辺英雄とよひら福祉のまち推進センター委員長が出席することになりました。

### 感染症予防策ピクトグラムで コロナを防ごう！



外出控え 密集回避 密接回避 密閉回避



換気 咳エチケット 手洗い

# コロナ禍の閉じこもり予防について

新型コロナウイルスの感染拡大により自粛生活を余儀なくされる中、外出自粛により『生活不活発』な状態となり、健康への影響が心配されています。

体を動かさないでいると、フレイル（虚弱による体力減少）やロコモティブシンドローム（運動器障害による骨粗鬆症・関節痛など）、サルコペニア（筋量の低下）になりやすく、健康を維持するためにも意識的に運動に取り組んでいただくことが大切です。また、運動や人との交流を継続することで、認知症予防にも繋がるということが分かっています。

福まち推進員の皆様におかれましては、ご自身の健康づくりはもとより地域にお住いの高齢者への配慮も必要になるかと存じます。住み慣れた地域でお元気に生活を続けるため、感染症対策をしながら以下のような事を心がけてみてはいかがでしょうか？

- ・近所での散歩、屋外で行っているラジオ体操等の集まりに参加し、人との交流や体を動かす機会を持つ。
- ・見守り活動の際は、外出の頻度や体を動かしているか、何度も同じ話をしていないか等、様子の変化に留意しましょう。
- ・パソコンやスマートフォンも活用し、リアルタイムの動画通信でつながる事にも挑戦してみましょう。



介護予防センター美園におきましても、屋内だけでなく公園やオンラインを利用した様々な様式のすこやか倶楽部を実施しております。ご興味がございましたら、お問い合わせいただくと幸いです。

(介護予防センター美園 817-1294)

豊平区介護予防センター美園 梅田 菜保美 (うめだ なおみ)

## 携帯用緊急時対応カードの配布～もしもの時のために～



携帯用緊急時対応カードができました。75歳以上のおひとり暮らしの方を対象に各町内会で配布されていますが、まだ届いていない方は、町内会長または福祉のまち推進センターまでご連絡ください。

このカードには、氏名・生年月日・血液型のほか、緊急連絡先やかかりつけ医などが記入でき、万が一の場合に役立ちます。ぜひ携帯し、ご活用ください。



**携帯用緊急時対応カード**

救急119番      警察110番

豊平地区社会福祉協議会  
とよひら地区福祉のまち推進センター

**私は**  
ふりがな \_\_\_\_\_  
氏 名 \_\_\_\_\_  
生年月日 大・昭 年 月 日  
血液型 RH+- A B O AB  
住 所 札幌市豊平区 \_\_\_\_\_

**緊急連絡先**

自宅電話 \_\_\_\_\_

自分の携帯電話 \_\_\_\_\_

家族・親族・民生委員・その他の連絡先

( ) 電話 \_\_\_\_\_

( ) 電話 \_\_\_\_\_

( ) 電話 \_\_\_\_\_

( ) 電話 \_\_\_\_\_

**体調について**

かかりつけ医：  
電話： \_\_\_\_\_ 病名： \_\_\_\_\_

かかりつけ医：  
電話： \_\_\_\_\_ 病名： \_\_\_\_\_

かかりつけ医：  
電話： \_\_\_\_\_ 病名： \_\_\_\_\_

特に注意してほしいこと(既往症、アレルギーなど)