



刈谷中央地域包括支援センター便り

(平成 28 年 9 月号)

〒448-0024 刈谷市下重原町 3-120

高齢者福祉センターひまわり内

電話 23-0280 FAX 25-2498

○身近な相談窓口としてご利用ください。

9月になり朝晩は涼しい日もありますが、まだまだ残暑の厳しい日が続いていますね。今月は健康寿命についてのお話です。

健康寿命について



健康寿命とは、病気やけがなどにより日常生活が制限されることなく、健康的に自立して生活できる期間のことをいいます。日本人の平均寿命は世界トップレベルですが、健康寿命と平均寿命には約 10 年の差があります。高齢期の人生をより豊かにするために、この差を縮めましょう。

～プラス「10 分の運動」とプラス「1 皿の野菜」で元気いっぱい～

今より 10 分多く
からだを動かしましょう！

今より 1 皿多く
野菜をとりましょう！

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がんなどの生活習慣病や認知症になるリスクを下げることができます。

- ①家事などに積極的に取り組み、生活の中で体を動かしましょう。
- ②歩く機会を増やしましょう。
- ③自宅でできる筋力トレーニングを行いましょ。



野菜は、生活習慣病予防に有効なビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富に含まれています。

〈野菜をふやすヒント〉

- ①朝食に生野菜をプラス
- ②惣菜を選ぶときにも野菜を 1 品
- ③作り置きでプラス 1 皿
- ④味噌汁を野菜たっぷりに
- ⑤外食も野菜の多いメニューを選んで

☆忙しいときにもレンジで簡単！野菜レシピ ☆

- 野菜（もやしやキャベツ、人参など）やきのこ類を食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで加熱します。
- 野菜のあら熱が取れたら、お好みのドレッシングでどうぞ！



*裏面もご覧ください。

今月の予定

○認知症コミュニティ・カフェふるさと

(4日 10:00~16:00 認知症対応型通所介護 ふるさと)

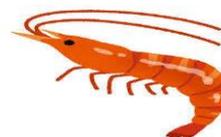
○ひまわりフェスタ

(19日 高齢者福祉センター「ひまわり」を一般開放します。)

脳トレ 漢字クイズ

問題：□に漢字を入れて、ことわざ、四字熟語を完成させてください。

① □□で鯛を釣る



② 転ばぬ先の□



② 風が吹けば□屋が儲かる

④ □かくして□隠さず



⑤ 花□風月

⑥ □画□賛



*答えは下にあります。

担当 主任介護支援専門 阿部 洋子

答え：①海老 ②杖 ③桶 ④頭、尻 ⑤鳥 ⑥白、自