

毎日の生活の中で介護予防に 取り組みましょう!

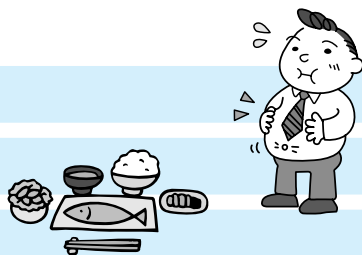
4月から市内の集会所や公民館等で介護予防教室(29か所・573人参加【10月末現在】)を開催し、『いつまでも住み慣れた地域で自分らしくイキイキと暮らしていくための生活のヒント』についてお伝えしてきました。

教室に参加されたみなさんに「今後特に気をつけていきたいことは?」とたずねたところ、次の3点を挙げる方が多く参考までに紹介します。

食べ過ぎに注意する

よく噛む

三食規則正しく食べる



3点とも食事に関することでした。食事は生活に非常に密接したものです。『今日は何を食べようかな?』と献立を立てるのに頭を使い認知症予防になります。冷蔵庫の中を見て、献立に足りない食材があれば買いに行かなくてはなりません。そうすると閉じこもり予防、足の筋力の低下の予防になります。お出かけ先で誰かに会ったら色々話をします。そこでまた頭を使います。このように普段何気なくしていることが介護予防につながります。

誰もが介護が必要な状態になる可能性があります。しかし、本人の自覚と努力で発症や進行を遅らせることができます。そこで高齢者12か条を紹介します。80歳以上の元気な1,000人の方に普段どんなことに気をつけているかお話を聞き、取りまとめたものです。みなさんの生活にもぜひ、取り入れてみてください。



健康高齢者12か条

- 1 食事は1日3回規則正しく食べる
- 2 よく噛んで食べる
- 3 野菜、果物など食物繊維をよくとる
- 4 お茶をよく飲む
- 5 タバコは吸わない
- 6 かかりつけ医を持っている
- 7 自立心が強い
- 8 気分転換のための活動をしている
- 9 新聞をよく読む
- 10 テレビをよく見る
- 11 外出することが多い
- 12 就寝・起床時刻を規則的にする



問 員弁町・大安町...南地域包括支援センター(大安庁舎内) T 78-3520 F 78-1114
問 北勢町・藤原町...北地域包括支援センター(社協北勢支所内) T 82-1616 F 72-3147

いなべ検定入門 28

くげん ひかげいし 刻限日影石

員弁町笠田新田にある笠田大溜は、伊勢風土記には伊勢国の三大池の一つで野摩池という名であったと書かれています。寛永13年(1636年)、当時の桑名藩主であった松平定綱は、大泉新田と笠田新田両地区の開発のため、灌漑用にこの大溜を改造し、100ヘクタールもの水田を潤したとあります。

しかし、水田の増加によって用水不足のため水争いが度々起こり、死者が出るまでの争いとなりました。そこで、弘化4年(1847年)、当時大泉新田の里長をしていた懸野松右衛門の考案で、夕陽の当たる水路の分岐点に「刻限日影石」を建て、石に分水時刻を刻入し、大泉新田は日の出から7時半時まで、笠田新田は7時半時から日の出までとすることに合意し、和解が成立、仲裁役には羽津村庄屋藤谷傳之助が入り藩庁の裁可を得て建てたということです。これによって長い間続いた争いがなくなったということです。

昭和42年(1967年)2月10日 三重県指定有形民俗文化財に指定
情報提供者: いなべ市の語り部 渡部 勇

問 員弁庁舎 広報秘書課 T 74-5820 F 74-5821

