

わいわいタイムス

～ みんなの力で上関町をもっと元気にしよう! ～

老後の安心 「衣食住&記録」

県内でもナンバーワンの高齢化社会
になって上関町。今月号は、高齢
者が安心して暮らすための「衣食住」
のさまざまな話題をまとめてみまし
た。ご自身の日々の暮らしや、「ご両親
の介護のためにも、知っておくときつ
と役に立つと思います。さらに、いざ
という時のために、記録を残しておく
ことの重要性についても紹介します。

◎「衣」・・・おしゃべり明々々々

お気に入りの衣服を着ているだけ
で、人の気持ちは明るくなります。色
だったり、柄だったり、デザインだつ
たり、隠れたところのおしゃれだつ
たとしても、です。ちょっとだけおしゃ
れな気持ちを持つことで、張り切って
家事ができたり、外出してみようと思
ったり、前向き思考になれるのです。
年々、ボタンが掛けにくくなつ
たり、腕が上がりにくくなつたりする
ことは仕方ありませんが、最近では、
工夫のされた衣服が増えていきます。ポ
タンの部分がマジックテープになつて
いるものや、滑り止めのついた靴下な
どもあります。

介護が必要になってくると、本人が
好みの服を選ぶ機会が減ってきますが、
昔から着慣れた衣服があれば、でき
るだけ着続けることができるように、
その衣服をリフォームしたりする
ことも喜ばれるでしょう。年齢を重ね
ても、自分の好みの色や素材だと思っ
た衣服を着ることによって、幸せを感じ
ることができれば、毎日の暮らしも楽

しくなるのではないのでしょうか。

◎「食」・・・しっかり食べる工夫を

生きるために最小限必要な「食」。し
かしながら、高齢になるにしたがって、
病気などで食事制限されたり、自分で料
理をすることが苦になったりして、きち
んと食事をされる方が少なくなつてきま
す。ほんの少し意識することで、健康な
毎日を過ごすことができたらいいと思っ
ませんか。

「低栄養」という言葉をご存知でしょ

うか? エネルギーとタンパク質が欠乏
した状態になることです。低栄養になる
と、病気にかかりやすくなつたり、認知
機能・免疫力・筋力・体力が低下してし
まいます。脱水になったり、骨量も低下
してしまい、寝たきりになる危険性もあ
るのです。

70歳以上の一日あたり必要とされる

エネルギー量は、男性 2200kcal、女性
1750kcal とされています。高齢になる
と、硬いものが噛めなくなつたり、むせ
たり、唾液が少なくて食べにくいといつ
た症状が出てくるので、調理の工夫が必
要になります。

繊維や筋の少ない食品を食べやすい
大きさにして、やわらかくなるように煮
たり、油脂やとろみでなめらかにすれ
ば、食が進みます。喉の通りがよくない
場合には、ミキサーにかけてスープにし
たり、果汁・お茶などにもとろみをつけ
るとよいでしょう。

しっかり食べるためには、適度に身体
を動かすことも必要です。楽しい毎日を
過ごすために、十分なエネルギーと栄養
素をバランスよく摂って、健康な身体を
維持することができれば、
元気で長生きできるとい
うことです。



わいわい掲示板

◆季刊『しま』で八島が紹介されました

日本離島センターが発行している
季刊『しま』No. 248 (2017年1月号)
で、上関町八島が紹介されています。

記事を書かれたのは、日本中の離
島を旅している離島ライターの齋藤
潤さん。「瀬戸内海の今を歩く」とい
う連載コーナーで16ページに渡って、
島の皆さんのお話や、島の歴史と現
状などが紹介されています。

本の購入のお問合せは、日本離島
センター (電話 03-3591-1151) へ。



◆「わいわいタイムス」のバックナンバー販売について

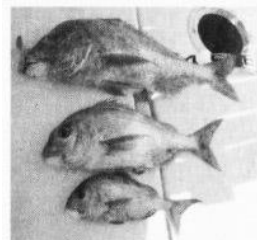
「わいわいタイムス」のバックナンバーをご希望の方には、
1部100円(送料別)または、1年分をまとめて1000円(送
料込)にて販売しております。

ご希望の方は、「わいわいタイムス編集部」(電話
090-8069-5066 国弘)までご連絡ください。

◆「わいわいタイムス」に掲載する広告募集

「わいわいタイムス」の広告欄に掲載する広告主を募集し
ています。広告料は、1回の掲載で4000円です。詳しくは編
集部まで。

1月28日(土)朝8時にハナグリに到着。
潮は大潮で9時30分満潮。仕掛けは胸付3
本仕掛け。ハリス3号。エサは青ゴカイ。
第一投目に62cmと36cmの鯛が釣れ今日は



どれだけ釣れる
のかと思ったが
アジの小さいの
が10匹と午後1
時に釣った50cm
でこの日はあまり
釣れないので
横島沖に移動し
たけど当たりが
無いので2時過ぎに納竿しました。

さかもと印刷 田布施町寿町
☎52-2522

誰もが安心して食べられるおいしいお菓子を



自然菓子工房 欧舌

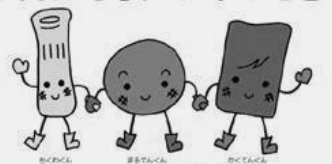
〒742-1511
熊毛郡田布施町下田布施 874 番地
TEL 0820-52-2038 FAX 0820-52-2538
メール okashi@oh-shita.com
ホームページ http://www.oh-shita.com/
営業時間 10:00~19:00 定休日 日曜日

はっぴーあいらんど 祝島
民宿くにひろ

祝島 1泊2食 7000円
素泊り 4000円

〒742-1401 上関町祝島
携帯電話 090-1332-4897
メール: minsyuku@iwaishima.jp
http://iwaishima.jp/minsyuku/

がんばろう! かみのせき



「わいわいタイムス」の
ステッカー (1枚300円)

※道の駅「上関海峡」にて
好評販売中です!