

## 新着図書案内

### 昭和に学ぶエコ生活

ヘチマ、湯たんぼ、重曹、洗面器、はたき、打ち水。昭和30年代以前に使われていた「モノ」や暮らしのなかの工夫を再発見すると、地球環境にやさしい暮らしがこんなに見つかった!

若い世代の人たちにはこれをきっかけに昭和の知恵を身近に教えてもらうのもいいかもしれませんね。



市橋芳則／著  
河出書房新社

### はじめての成年後見

高齢化が進む中で、老人を狙った事件が多くなっていますが、犯罪被害から高齢者を守るために定められたのが「成年後見制度」や「任意後見人制度」などの法定後見人制度です。

判断力のない親を悪徳業者や不当な契約から守る方法を、手続きから実際までの体験を詳細に紹介しています。



東本 信／著  
技術評論社

## 図書室だより

### もったいないばあさんと考えよう世界のこと

地球上で起きている、気候変動、災害、食料と水の不足、戦争や貧困など、世界の現状と子どもたちを取り巻く様々な問題は、みんな、つながっているんです。これらの問題は、命をまず第一に考えていたら起こらなかったと思う。

みんなで幸せに、平和に暮らすために、もったいないばあさんと考えよう。



真珠まりこ／作・絵  
講談社

### チコときんいろのつばさ

小鳥のチコは、みんなとちょっとちがう。歌うことも、はねることもできましたが、翼がないために飛ぶことだけできませんでした。

しかし、ある日、金色の翼を手に入れ、飛べるようになったのです。そのときチコは…? なかまたちは…?



レオ・レオーニ／著  
さくまゆみこ／訳  
あすなろ書房

みんなの本です。

返却期限はきちんと守りましょう。

●開館時間／9時～17時、昼休み時間もOK

●休館日／月曜日(祝日の場合は翌日)

益城町公民館 図書室 ☎286-3111 内線195

## 健康長寿のための介護予防

### ◆「老年症候群」とは

年齢を重ねるにつれて、身体的な能力や精神的な機能はある程度低下しますが、何もしないでいると知らず知らずのうちに心身の衰えが進行して、日々の「生活の質」の低下を招いてしまいます。このような状態を「老年症候群」と言います。体力全体の衰えを中心に、転びやすくなる、偏った食事から低栄養状態になる、食べ物が噛みにくく飲み込みにくくなる、うつ状態や認知機能が低下するなど、これらは、必ずしも病気によるものではありません。その多くは適切な対処法によって予防

は可能であり、70歳、80歳になってからでも十分に間に合います。

### ◆必要な介護予防のチェック

要介護となる原因として最も多いのが脳卒中です。中高年以降は脳卒中を招く生活習慣病(高血圧症、高脂血症)の予防が大切です。さらに、高齢期では「老年症候群」の予防こそが要介護になる危険性を少なくするために重要であり、いち早くそれを発見して適切な対策を講じる必要があります。このような取り組みこそが「介護予防」の基本です。

## かしこい消費者

象に「基本チェックリスト」を用いた「生活機能の評価」が行われていきます。ここでは、要介護状態になる可能性を判定して、それが高い場合には、市区町村にある地域包括支援センター等から、必要な介護予防プログラム(①運動器の機能向上②栄養改善など)が紹介されます。

### ◆様々な介護予防プログラム

高齢期における筋肉の減少と筋力低下(筋肉減少症)が、日常の生活機能の低下に大きくかわることが最近注目されています。

そこで、運動器の機能向上プログラムでは、身体の虚弱化や転倒を予防するために、足腰の

筋肉の柔軟性をつけて、筋力を高めることに主眼を置きます。

具体的には、ふくらはぎやアキレス腱、太ももの後ろを伸ばしたり、かかと上げ、軽い屈伸、脚の後ろ上げなどを行います。

栄養改善プログラムは、栄養相談・教育、配食サービス、食事づくり・会食などを通じて、単調になりがちな食生活を見直して、低栄養状態の予防をめざします。

生活機能の維持・向上に努めて健やかで生き生きとした人生を過ごしましょう。

(国民生活センター発行  
「くらしの豆知識」より)

熊本県消費生活センター ☎354-4835

役場住民生活課住民係 ☎286-3111 内線111・112

消費者地域相談員

遠山美智子 ☎286-4125・大塚 慶子 ☎286-4792

吉村 静代 ☎286-5914・富田セツコ ☎286-6525