

# 生活環境

ちょっとした工夫で  
快適・安全な生活環境を

高齢になるほど、家庭内で過ごす時間が長くなるものです。ロコモティブシンドロームなどを予防し、いつまでも自立した生活を送るためには、ケガをしないよう住まいの環境を安全で住み心地のよい空間づくりを目指すことがとても大切です。また、換気を意識して行うなど、室内環境を衛生的に保つことは疾病予防に役立ちます。

## 😊 家の中を見直してみましょう

### ベランダ

- 足もとにあまり物を置かない
- 高い位置、不安定な位置に鉢植えなどを置かない

### キッチン

- 足もとに物を置かない
- 高い所や出し入れしにくい所に、重い物を置かない
- パジャマなど、袖の垂れ下がりやすい服装で火を扱わない

### check! 24時間換気設備は止めないで

最近の住宅には、いわゆる24時間換気システムが設置されています。これは、シックハウス症候群などを防止するための大切な装置です。故意に停止したり、壁の給気口を閉めないようにしましょう。

### check! 部屋と部屋の段差にはミニスロープを

小さな段差に高齢者はつまずきやすく、特に和室と洋室の間の敷居などは要注意です。段差を解消するスロープを設置するなどし、転倒防止に努めましょう。

### 浴室

- 定期的にするこ、マット、浴槽などのカビを洗い落とす
- 寒い日には、入浴前に脱衣所や浴室を温めておく

### 寝室

- 高齢者の寝室は、トイレに近い所に
- 高齢者にはベッドのほうが便利だが、慣れないうちは転落に注意

### 居間

- 新聞やチラシ、ビニール袋などすべりやすい物は床の上に放置しない
- カーペットの角が丸まったら、両面テープで床に止める
- ストープ使用の場合、換気に注意する
- エアコンは使いすぎない

### 玄関

- 湿気で滑りやすくなるよう清潔にし、こまめに外気を入れる
- 靴や傘立ては整理して、足もとのスペースを広く確保する
- 靴箱の上など、よろめいたときにつかまりそうな場所に割れものや不安定な置き物を置かない

### 廊下

- 暗い部分には照明をつける
- 部分的なマットやカーペットはつまずきやすいので、不用意に敷かない

### みどりに親しもう

みどりは、生活に潤いを与えるとともにストレスを軽減させ、心身をいやし、健康を増進させる効果があります。

ガーデニングや公園などで身近な自然とのふれあいを楽しみましょう。



### check! 玄関の段差の解消と手すりの設置

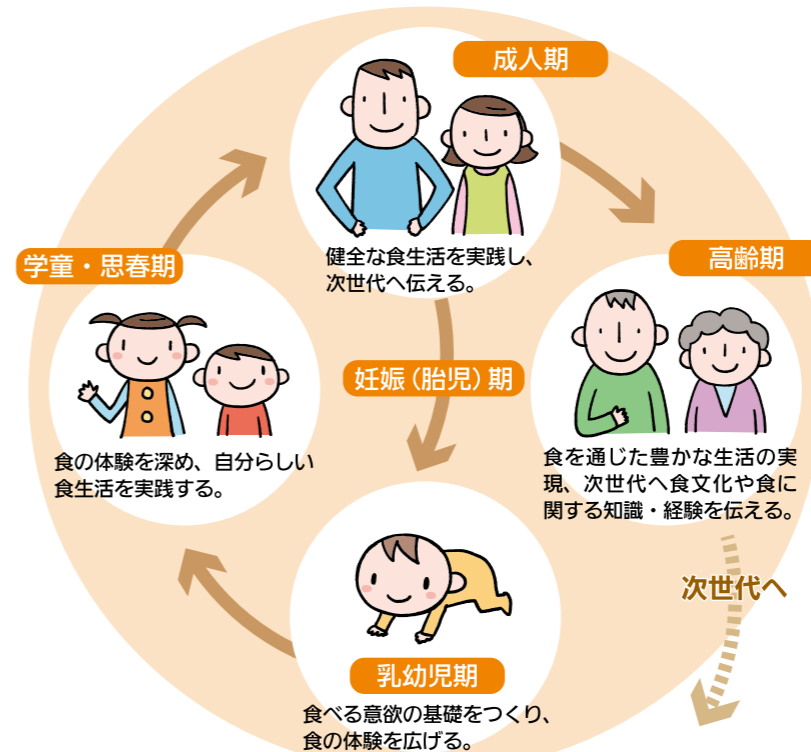
段差は高さを分割するように踏み台を置くと、解消できます。踏み台は、足をのせる踏みしろが狭すぎると転倒の原因になるので、最低25cmはつけましょう。手すりを取り付けると、さらに上り下りが楽です。

# 食育

食を通じた健やかで豊かな生活の実現を

“食”は命の源であり、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむために欠かせない大切なものです。食育は全ての世代に必要なものであり、一人ひとりが生涯にわたって取り組む必要があります。

## 😊 それぞれの世代で大切にしたい食育の取組



食育で育てたい食べる力

### 食育とは?

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることをいいます。

## 朝食でいきいきとした1日を始めよう!

1日3回の食事は健康的な食生活の基本です。朝食を食べないと、肥満や高血圧など生活習慣病のリスクを高めることがわかっています。また、朝食は1日のリズムを整え、体と脳が活動するための大切なエネルギー源です。毎日しっかり朝食を食べましょう。

### \* いいこといっぱい 朝食パワー \*



### 朝食が食べられない原因は!?

夕食を食べ過ぎていたり、寝る直前まで何か食べていると、胃がもたれ、朝起きた時に食欲がわきません。自分の生活を振り返るとともに、身支度を整えるなど、少し体を動かしてから食べるとよいでしょう。

### 食生活指針

- ◆ 食事を楽しみましょう。
- ◆ 1日の食事リズムから、健やかな生活リズムを。
- ◆ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ◆ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ◆ ごはんなどの穀類をしっかり。
- ◆ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類・魚なども組み合わせる。
- ◆ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。
- ◆ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ◆ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ◆ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。