図書館★へいこう！

新着本のご案内

【一般書】

▼東京影同心（杉本章子）▼百万遍流転旋転　上・下（花村萬月）▼純平、考え直せ（奥田英朗）▼噛む犬（加納諒一）▼川あかり（葉室麟）▼メロディ・フェア（宮下奈都）▼ゴーストハント2（小野不由美）▼サファイアの指輪（泉響子）▼アヴェントの娘（永野水貴）▼ドレの昔話（シャルル・ペロー）▼ジョン・マン（山本一力）▼天使の報酬（真保裕一）▼一刀斎夢録　上・下（浅田次郎）▼天皇さんの涙（阿川弘之）▼海に沈んだ町（三崎亜記）▼無垢の博物館　上・下（オルハン・パムク）▼ポーツマスの贋作（井上尚登）▼醜聞の作法（佐藤亜紀）▼御隠居忍法振袖一揆（高橋義夫）▼戊辰転々録（中村彰彦）▼蕃東国年代記（西崎憲）▼スミレ刑事（石平ひかり）▼春申君（塚本青史）▼ミッドナイト・ラン！（樋口明雄）▼鬼火（樋口明雄）▼バカ昔ばなし（細川徹）▼完本短篇集モザイク（三浦哲郎）

【児童書】

▼旅するウサギ（竹下文子）▼レッツがおつかい（ひこ・田中）▼ながいながいよる（テッド・ルウィン）▼りんごがコロコロコロリンコ（三浦太郎）▼ほんをよめばなんでもできる（マーク・ブラウン）▼ねてるのだあれ（山内ふじ江）▼パンツのはきかた（佐野洋子）▼はしれ！やきにくん（塚本やすし）

☆毎週土曜日
14時00分～
おはなしかい開催

―話題の本―

『男嫌いの姉と妹』
（佐藤　雅美/著）

女髪結いのさよに本多隠岐守の手がついた。隠岐守はさよを連れて行けぬなら国元に戻らぬとまで言う。業を煮やした家老は、さよに暇をとらせようとしている。さよの母親から相談を受けた宗哲にも良案は浮かばず・・・。

★読み聞かせボランティア募集中。詳しくは図書館までご連絡下さい★

健康メモ

～元気なうちから介護予防～

◎地域包括支援センターからのお知らせです◎

「自分はまだまだ元気！」、多くのかたがそう思っているのではないでしょうか。実際に65歳を過ぎても現役世代と変わらずに生き生きと活躍しているかたは多くいらっしゃいます。

しかし、些細なことがきっかけで体調を崩してしまうことがあります。

「歩いていたらつまづいた」「入れ歯の調子が悪い」「出掛けたり誰かと話す機会が減った」などがきっかけとなり、これらを放置しておくと体力の低下や、肺炎の発症などを招き、介護が必要な状態になることがあります。

そこで今回は、年齢を重ねても元気に暮らしていくためのポイントを紹介します。

【運動機能を高めて、転ばない生活を心がけましょう】

普段の生活の中で、身体を動かす習慣をつけましょう。足腰の力や関節の柔らかさ、体力を維持して負担のかからない生活動作を身に付けましょう。

【栄養を改善し、バランス食を心がけましょう】

1日3食バランスよく食べ、たんぱく質が不足しないようにしましょう。

【お口の健康を保ちましょう】

食べ物をかむ力や飲み込むことは大切で、食事をおいしく食べ続けることや肺炎の予防につながります。毎日歯磨きを行ない、入れ歯や舌の手入れを行ないましょう。

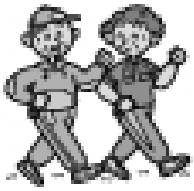
★口腔（こうくう）体操★

口を閉じて、頬を膨らませたりへこませる。口を大きく開けて舌を前後左右に動かす。

この体操は、かむ力や、飲み込む力をつけるだけでなく、脳への刺激にもなります。

【外出の楽しみを見つけ、閉じこもりを予防しましょう】

散歩や買い物を習慣化したり、老人クラブや趣味の集まりなどに参加しましょう。



【認知症を予防しましょう】

外出や人との交流、趣味を持って取り組むことはとても良いことです。また、お金の管理と身の回りのことは出来る限り自分で行なうことも大切です。

【うつ病を予防しましょう】

短くても質のよい睡眠をとるように心がけ、昼と夜のメリハリがある生活のリズムを整えましょう。

誰でも住み慣れた場所で元気に暮らしたいという思いは同じです。地域包括支援センターでは皆さんが持っている元気を保ち、自分らしい生活を送っていくお手伝いをしています。気軽にご相談ください。

保健師　鈴木悠希江