元気あっぷ通信 No.2

いつまでも元気な体を維持することができるように、栄養・食生活のポイントを紹介します。

いろいろ食べてフレイル予防

高齢者の食生活に大切なことは、たくさん食べることではなく、バランスよく食べることです。特に気をつけたいのが、「低栄養」で、「肥満」より「やせ」に気をつける必要があります。

低栄養を予防するポイント

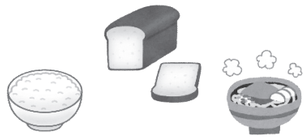
①１日３食、主食・主菜をしっかり食べましょう
②たんぱく質（主菜）の摂取が大切です
③水分を十分にとりましょう
④便利な食品を上手に利用しましょう
　料理が大変な時は、市販の惣菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。

主食・主菜・副菜をバランスよく

食事を抜いたり、食べやすいものばかり食べていると、必要な栄養を十分にとることができません。

おもなエネルギー源となる「主食」、たんぱく質が多い「主菜」、ビタミンなどが豊富な「副菜」をそろえた食事を心がけましょう。

主食
ごはん、パン、めん類など



主菜
肉、魚、卵、大豆製品など

副菜
野菜、海藻、きのこなど

問合せ　長寿生きがい課　☎６２－０７１８

Spalte des Doktors　医師のコラム

糖尿病と歯科治療について

糖尿病について

糖尿病は慢性の高血糖状態を主徴とする疾患で「Ⅰ型（インスリンを作る細胞が障害され、インスリンが作られなくなる）」と「Ⅱ型（遺伝因子や環境因子等）」、「その他の特徴の機序、疾患によるもの」、「妊娠糖尿病」の４つに分類されています。

この中でもⅡ型糖尿病は罹患率が高く、生活習慣病とも言われています。

口腔内の特徴について

糖尿病の方の典型的な症状としては、口渇、多飲、多尿、体重減少、易疲労感があげられ、口腔内の症状は、唾液分泌量の減少からなる口腔乾燥、虫歯、歯周病があります。他にも糖尿病は様々な病気を発症・進展する怖い病気なのです。

糖尿病と歯周病について

糖尿病の方は歯周病が重症化し、特に血糖コントロールが不良である場合は歯周病がさらに悪化しやすくなります。重症であるほど血糖コントロールは不良となりますが、歯周病の治療によって血糖コントロールが改善することが報告されています。

糖尿病と虫歯について

糖尿病の症状である唾液の減少によって虫歯ができやすくなります。ある研究ではⅡ型糖尿病の方を対象に唾液の成分について調べたところ、歯を守るカルシウムやフッ素などの成分が非糖尿病の方と比較して減少していると報告されています。

観血的歯科治療（抜歯等）の処置について

糖尿病を患っていても抜歯等の処置は可能です。ただし、血糖値がコントロールされていること（かかりつけ医や糖尿病専門医との連携）が条件となります。血糖値がコントロールされていないと体の感染防御機能が低下するため、処置部位から他部位への合併症を引き起こす可能性がありますから、注意が必要です。

糖尿病と歯科は関係がなさそうで実は関係しているということを感じていただけたでしょうか。歯科受診の際のお役に立てていただけたら幸いです。

むさし台歯科クリニック
住所　嵐山町むさし台３－27－１
電話　☎81－6105
診療科目　歯科・小児歯科・口腔外科
診療時間　10時～13時
　　14時30分～19時
休診日　水曜、祝日
※木曜は不定休

ぷらっと嵐（らん）トレ

こちら 地域包括支援センターです
嵐山町役場 長寿生きがい課内
シニアの皆さんの総合相談窓口！
問合せ　☎62-0718

参加してみませんか？

“ぷらっと嵐（らん）トレ”とは
誰もが“ぷらっと”歩いて通える身近な場所で、楽しく体力づくりに取り組む自主活動です。
おもりを使った筋力アップ体操、ストレッチ、ご当地体操「嵐丸くん体操」を主に行います。
住み慣れた地域でいつまでも、いきいきと自分らしい生活を続けることができるよう、活動に参加してみませんか？

おもりをつけて腕の体操
1、2、3、4・・・

みんな笑顔で
「嵐丸くん体操」

現在、町内８カ所にて活動中です！

活動地区	活動日
菅谷７区	金曜日　13:30～
菅谷８区	木曜日　10:00～
川島地区	水曜日　14:00～
志賀１区	月曜日　14:00～
志賀２区	火曜日　13:30～
さくらの会（教室修了生）	木曜日　10:00～
大蔵・根岸・将軍沢	水曜日　10:00～
千手堂２区	火曜日　10:00～

※感染症の拡大状況により、休止や活動時間を変更している場合があります。
参加や見学を希望される場合は、地域包括支援センターへご連絡ください。

新たに始めるには？

①仲間を集める
②ぷらっと嵐トレ応援サポーターを探す
③会場を探す

⇒地域包括支援センターへ連絡する
※①～③のいずれかができたら、お気軽にご連絡ください。説明会の日程調整を行います。

「嵐カフェ」掲示板

●嵐カフェ　ウエルシア　☎62－0718
日時：11月９日（火）10時～12時
場所：ウエルシア嵐山東口店内
参加費：１００円
問合せ：嵐山町地域包括支援センター

●プチカフェ　☎62－2552
日時：11月17日（水）13時30分～15時30分
場所：プチモンド本社（菅谷140－5）
参加費：２００円
問合せ：一般社団法人プチモンド

11月は埼玉県ケアラー月間です

埼玉県では、高齢者や障害者等を、無償で介護や日常生活上の世話等を行っている人をケアラー、ケアラーのうち18歳未満をヤングケアラーと定義しています。
１人で抱え込まず、また、身近な人が困っていないか、社会全体で支えられるよう考えてみませんか。
地域包括支援センターでは、ケアラーの相談に対応しています。お気軽にご相談ください。
県では、ヤングケアラーオンラインサロンも開催しています。詳細は埼玉県ＨＰをご確認ください。