

例えば、飲み物に実際に入っている砂糖の量です。



白い物が砂糖です。



砂糖の量はどこで見える？

飲み物の「炭水化物」を見てください。「炭水化物（g）」と書かれている成分の内、9割以上が糖分です。「炭水化物」の成分は「糖質＋食物繊維」なのですが、飲料には食物繊維はほとんど含まれていないからです。

皆さん、普段自分が飲んでいる飲み物の砂糖の量を気にした事はありませんか。甘い物やカロリーの高い物を食べないように気を付けていらっしゃる方はたくさんいると思いますが、意外に普段から飲んでいるものの中には糖分が入って、知らない内に糖分を取っていることがあります。

飲食物の中にはこんなに砂糖が！！

今年の夏は、例年より厳しい暑さでしたね。夏の疲れが皆さん残っていませんか。朝晩少しずつ涼しくなって秋を感じれるようになってきましたね。秋といえば・・・食欲の秋です！秋は収穫の秋でもあり、美味しい食べ物がたくさん出てきて、ついつい食べ過ぎてしまいますよね。少し食べ過ぎた後には、体を動かして消費するようにしていきたいですね。



皆さんは、どちらの高齢者を
目指しますか？！



皆さんがいつまでも元気でいて、必要な時に介護保険が適正に使われることが、大事な介護保険を永續させる秘訣です。

とはいつてもすべての人がピンピンコロリができるわけではなく、多かれ少なかれ、介護保険を使う可能性があります。そのいざというときに介護保険の仕組みがなくなっていたら皆さん困りますよね。だからこそ介護保険をなくさないために、今までのすべての人がサービス利用時の負担は1割でしたが、平成27年8月から、所得に応じて2割して頂くこと負担等で制度を維持しています。

介護保険の利用の多くは、いざというとき健康寿命との差の期間に、必要になってきます。つまり、平均寿命と健康寿命の差が短くなる「ピンピンコロリ」を目指す、医療費や介護給付費を使用する事が減るといふことです。

介護保険ワンポイントアドバイス

	平均寿命(歳)		健康寿命(歳)	
男性	79.55	-	70.42	= 9.13
女性	86.30	-	73.62	= 12.68

平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味します。
ちなみに・・・アメリカ8.0年、イギリス7.6年、中国7.0年、ドイツ6.9年。日本は世界で一番、この期間が長いです。

「健康寿命」という言葉を聞いたことがありますか。健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを言います。

いろいろな教室を開催しました



平成28年8月23日

老健ひかりにて

安心した余生を過ごすために、今から備えておくべきことについて、富永弁護士にエンディングノートや成年後見制度についてのお話を聞きました。

平成28年8月27日 上島自治会館にて



『認知症サポーター養成講座』

北粟本校区から23名の方に参加いただき、新たに16名のサポーターが誕生しました。楽しみ?!にしていたいだいている恒例の寸劇も熱演させてもらいながら、認知症について関心を持っていただく機会になりました。

平成28年9月6日 城垣町自治会館にて

『認知症見守り講座』

認知症についての基本的な知識と地域で認知症の方を見守る事についてのお話をさせてもらいました。また、認知症の予防にもつながる食事についてのお話もしました。



平成28年9月21日

沖サロンにて

『健康について』

高齢者が取りがちな惣菜やおやつなどを例に、糖分やコレステロールの取り過ぎ防止についてお話をしました。その後、美味しく食事を食べるための口腔体操を一緒に行いました。

平成28年9月18日 沖小学校にて

『沖校区敬老会』



民生委員さんにも参加してもらった寸劇を交えて、地域で高齢者の方を見守ることへ関心を持つていただきました。

平成28年9月21日 南野口自治会館にて

『健康について』

生活習慣病の予防と対策についてお話をし、食事や運動に関心をもっていただけました。介護保険についての質問もたくさんいただき、仕組みを説明させていただきました。

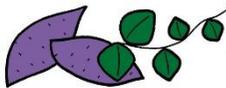
平成28年10月9日 市民プラザにて

『RUN伴』

「認知症になっても、一人歩きできる町」を目指して、認知症の方や高齢者、家族、市民と一緒に歩いたり、走ったりしてタスキをつなぎました。



編集後記：今月はRUN伴掲載のため発行が遅れました。子どもから90歳代の高齢者まで多くの方が頑張りました。笑顔と涙、多くの感動がありました。いくつになっても支え合い安心して暮らし続けられる街づくりを目指していきたいなと実感致しました。第4包括頑張ります！



発行責任者 門真第4地域包括支援センター
門真市北島町12-14
☎072-887-6540