

こんにちには 保健師です



奥村芳子です

実は栄養不足？ 高齢者の「低栄養」が増えていきます

最近、「サクセスフル・エイジング」という言葉を耳にするようになりました。簡単に訳すと「幸福な老い」となります。何が幸福かは人それぞれに違うと思いますが、健康を保ち、しなやかに長寿を迎えたいというのは誰しもの願いではないでしょうか。高齢者が満足

さて、皆さんは毎日の食事の中で何を一番気にしていますか？

「年を取ったら肉は食べない方がいい」「脂っこいものは血管に悪い」「昔ながらの粗食が体にいい」等、大半の方は「肥満」「カロリー」の摂り過ぎを気にしていません。確かに、太り過ぎや脂肪の摂り過ぎは生活習慣病のリスクを高めてしまいますが、高齢になっても若い世代と同じように「食べ過ぎない」ことだけに注意を向けていると、逆に必要な栄養が不足して「低栄養」という状態におちいつてしまう危険があります。

食べる食品の数が少ない人ほど、生活機能が低下しやすい

「低栄養」の状態が続くと、認知機能が低下する危険性が高い

東京都老人総合研究所では、高齢者が食べている食品の数と、生活機能との関係进行调查して、次のようにまとめています。

また、同研究所では、栄養状態と認知機能（頭の働き）との関係を明らかにする調査も行っています。

①肉②魚介類③卵④大豆・大豆製品⑤牛乳・乳製品⑥緑黄色野菜⑦海藻類⑧いも⑨果物⑩油を使った料理の10の食品群について、「毎日食べている」を1点、「食べない日がある、食べない」を0点として合計します。満点は10点です。

また、「低栄養」の状態におおると、他にも筋肉や筋力が低下したり、免疫力が低下して風邪を引きやすくなるなどの問題が起きてきます。

合計点が3点以下のグループは、9点以上のグループに比べて、生活機能が低下する割合が64%も高くなっているという事です。つまり、たくさん種類の食品をとることが老化のスピードを遅らせるのに役立つことになりません。

「低栄養」を防ぐためにできることは？

かくいう私も、気がついたら毎日同じものばかり食べていたりします。特に一人暮らしの方は、意識的にいろいろな食品を食べるように気をつけましょう。

「低栄養」は体重減少で気づかれることが多く、意図的に痩せようとしていないのに、半年間で2〜3kg以上痩せた時は注意が必要です。

占冠村地域包括支援センター（占冠村役場保健福祉課内）

電話 56-2022

すべては村びとのために 村びと紹介

No.8

堀井

雄一さん
京子さん
(字双珠別)

協力隊から農業へ

堀井雄一さん・京子さんご夫妻を取材した。お二人は4月にご結婚された新婚さん。雄一さんは、旧姓門田さん。平成25年から地域おこし協力隊として2年間活動していた。

何かお手伝いできることはないかとイベント等の支援など、双珠別地区や占冠地区を回りながら活動してきた中で、双珠別では農家が多くあり、地域の人と関わるうちに農業に興味を持ち始めたのだ。

当時役場の担当者から、協力隊活動後の将来を尋ねられ、「農業をやりたい」と答えたそう。

双珠別には、引退されている農家が多く、そこから引き継いでいくか、現役農家さんに入るかを考えていた。そして、プライベートの時間に現役農家である堀井さんに農業体験させてもらうことになり、そこで京子さんに出会った。



京子さんは、父親と共に牛飼(肉牛)と野菜作りを行っていた。たいいてい糞の世話が大変で嫌がる人も多いのだが、雄一さんは以前に馬の世話を経験していたため、抵抗なく牛の世話ができたそうだ。

農業を始めてのエピソードを聞いた。さつまいも作りにチャレンジし、道の駅で出品したこと。堀井さん家でも過去に作ったがうまくいかなかった。協力隊時代の研修で北海道でもさつまいもが作れることを知り、農協職員などの指導を受けながら、大きな甘味のあるさつまいもができて、とてもうれしかったと成功を喜んだ。

また、春先に子牛を出産する大事な親牛が立てなくなった。(そうなる様子を見守るしかなく、回復できないと廃用牛になる。)通常は体を引き上げて支えるチェーンブロックと言われる機械を使うのだが、雄一さんは何と親牛の脇に入り、背中を支えたそうだ。そのおかげもあってか、親牛が元気に回復し、背骨は痛かったけどよかったですと語った。どちらも真面目でも優しい雄一さんの性格が表れるエピソードだ。

京子さんのお父さんからは、毎日の仕事で「手を抜くところは抜いて適当にやりなさい」とアドバイスされるが、そんな性格なだけに「いつも遅くまで牛舎に居ることが多いんですよ」と京子さんが笑って答えた。続けて、強い意志を持って本当に一生懸命農業をやってくれて、感謝していると幸せいっぱいに語った。

双珠別地区の皆さんも、二人を祝福してくれたそうだ。これからも仲睦まじく力を合わせて、農業を頑張ってほしい。

ご存知ですか? こんな情報・制度

双民館で手作りのおいしさを 味わってみよう!

双珠別地区にある双民館は、1997年に廃校となった双珠別小学校を利用した研修施設です。ここではソーセージ作りやアイスクリーム作りができるほか、宿泊施設も備えているため、大学のゼミや合宿、親子での利用にも最適です。昨年からは野菜乾燥庫とチーズ熟成庫を導入し、体験メニューの幅も充実しました。

これから冬場にかけて保存のきく「乾燥野菜作り」はいかがですか?
個人やグループなどでぜひご利用ください。ご利用の際は、下記担当まで申請してください。

《日帰り使用の場合の料金》

区分		お一人様	団体 (5人以上) お一人様	暖房料 (11/1~4/30)
4時間以上12時間未満	大人	400円	300円	100円
	小人	300円	200円	100円
4時間未満	大人	150円	120円	50円
	小人	100円	80円	50円



■お問い合わせ 産業建設課農業担当
電話 56-2174