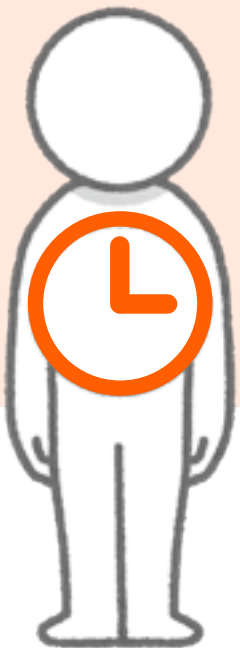


# あなたの体内時計は順調ですか



▷問い合わせ 健康づくり係  
(☎223局3533)

人間には体を外の環境に合わせて生活するために、体内時計が備わっています。体内時計が狂ってしまうと疲れが取れなかったり、体調を崩しやすくなります。  
体内時計を整える食事のカギは朝食と夕食です。今回はそのポイントを紹介します。



## 朝食 朝食は体内時計の大事なスイッチ！



体内時計を整えるために朝食を食べることは欠かせません。  
おにぎりやパン、果物などの炭水化物だけではなく肉や魚、卵や納豆などのたんぱく質を一緒にとることで体内時計を動かしやすいになります。  
特にオススメなのは魚です。魚の油は体内時計の動きをよくします。

### 朝にオススメ！体内時計を動かしやすい食品

ごはん、パン、トウモロコシ、じゃがいもなど



※糖質の多い菓子類は体内時計を動かしやすいので、どうしても食べたい場合は朝がおすすめです。



## 夕食 午後8時以降の夕食は体内時計にマイナス影響が！



午後10時以降の夕食や間食は体内時計を狂わせてしまいます。できるだけ午後8時には食事を終えるようにしましょう。夕食から翌朝の朝食までの時間は10時間以上あけられると体内時計が整いやすくなります。  
食事の量は、朝食より極端に多くならないようにしましょう。朝食から夕食までの1日の食事の時間を12時間にできると理想的です。

### 夜にオススメ！体内時計に影響を与えにくい食品

玄米、そば、野菜類（イモ類以外）、ナッツ、ヨーグルト、チーズなど



## 栄養学を学んでみませんか

8月からヘルスマイト養成講座（食生活改善推進員養成講座）を開講します。全8回（月に1回）のコースで栄養の基礎や健康のことを学びます。  
興味のある人は健康づくり係へお問い合わせください。



△食生活改善推進員養成講座ホームページ

# 私たちの手で支えあいの地域をつくる

▶問い合わせ 高齢者支援係  
(☎223局3536)

## みんなではじめよう、介護予防!

皆さんは、「高齢者」と聞いて何歳以上をイメージするでしょうか。国連の世界保健機関（WHO）では65歳以上を高齢と定義するなど一定の目安はありますが、例えば、歌手の所ジョージさんは65歳を超えてなお若々しく、高齢者のイメージとは遠いように思えます。

年齢で一律に高齢者を区切るのは難しいことですが、ある程度年齢を重ねれば、誰でも身体的な機能の衰えを感じるが多くなります。



### 介護保険制度

そのために生まれたのが、介護保険制度です。それぞれの収入に応じた保険料を出し合うことで、身体機能の衰えなどにより介護が必要となった人が、わずかな負担でサービスを利用できる支えあいの制度ですが、仕組み上、サービスを利用する人が増えれば、みんなが納める保険料も増えてしまいます。

### 介護予防

そこで、皆さんに知っていただきたいのが、「介護予防」という考え方です。「介護」を必要とする状態になることを「予防」する、というこの考え方は、健康なうちから体力維持を心掛け、介護を必要としない状態を長く保つことを目指すものです。

町内でも多様な介護予防の取り組みが行われています。今回、取り組みの一部を紹介しますので、あなたも参加したい取り組みを見つけてみてください。

### 取り組み紹介

#### 1 自治区公民館体操

いつまでも元気に生活できるように、自宅でも実践できるストレッチや筋力アップ体操を学ぶことを目的として、町内18の自治区で行われています。

#### 2 地域交流サロン

住民同士のふれあいをおして、高齢者の引きこもりの防止、孤立感の解消、介護予防などに取り組むもので、町内23の自治区で行われています。

#### 3 老人クラブ活動

町内に15ある老人クラブの連合体である芦屋町老人クラブ連合会では、スポーツなどをおして高齢者の健康・生きがいづくりや各種の奉仕活動を行っています。

**1****2**に参加の際は、各教室、サロンの代表者に問い合わせてください。代表者が分からない場合や、未実施地区に住んでいて新規教室、サロンの立ち上げを希望する人は、高齢者支援係に相談してください。

**3**の活動に興味がある人は、高齢者支援係に問い合わせてください。

