

# いつまでも元気でいるために心がけたいこと

～みず・めし・うん・うん～

『みず・めし・うん・うん』とは、毎日の体調を整えるための4つのポイントのことをいいます。

- みず：血液めぐりを良くする水分摂取
- めし：身体をつくる栄養
- うん：健康のバロメーターである排便
- うん：筋肉をつくる運動



毎日の生活の中で水分(みず)・食事(めし)・排便(うん)・運動(うん)の4つを意識し、普段から体調を整えることが健康を保つ秘訣になります。

## 目標：十分な水分をこまめにとること！（めやすは1日1500ml程度）

### 目標達成のためのポイント

- 誰かと一緒に飲む
- 外出時には、水やお茶を持参する
- 水分の多い食べ物を意識する（寒天・ゼリーなど）
- 1～2時間ごとにコップ1杯をめやすに飲む
- ※アルコール摂取では水分補給になりません。

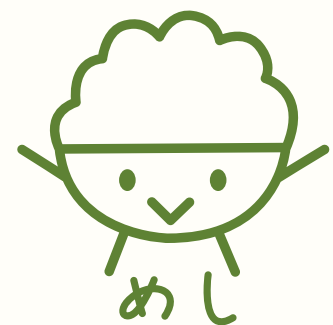
病気によっては水分制限が必要な場合があります。必ず主治医に確認してください。



## 目標：3度の食事はきちんと食べよう！

### 目標達成のためのポイント

- 朝食を抜かない
- 良質のたんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品など）を十分にとる
- 間食は1日200kcalをめやすにする（ヨーグルト1カップとバナナ1本、せんべい3枚、あんぱん1/2個程度）
- 主食、主菜、副菜のそろった食事を心がける



## 目標：自然な排便に努める

### 目標達成のためのポイント

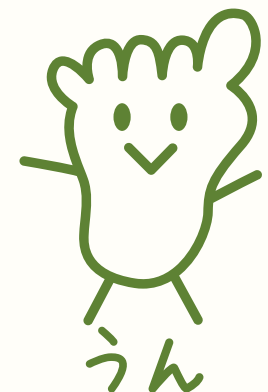
- 水分をとる
- 食物繊維の多い食材（野菜、穀物、豆類、イモ類）を取り入れる
- 適度な運動（ウォーキング・体操等）で腸に刺激を与える
- 便意がなくても、毎朝トイレに座る



## 目標：全身を軽く動かす運動をしましょう（めやすは一日散歩2km、体操30分）

### 目標達成のためのポイント

- 体調に合わせ、無理のない運動（有酸素運動）を行う
- エレベーターではなく階段を使う
- 「ちょっと」の距離なら車ではなく歩く



## 困った時の相談先は？



市内には様々な相談機関があります。どこに相談していいかわからない時は、まず**地域包括支援センター**にご相談ください。

自分(または家族)が認知症ではないか心配している。



介護のことで相談したい。



近所に心配な人がいる。…など



相談

### 地域包括支援センターとは？

市が運営する高齢者の総合相談窓口です。社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師などの専門職があり、介護、認知症、生活支援、虐待等さまざまな相談に対応します。

## 四万十市地域包括支援センター

つなぐ、連携



本人・家族の支援  
(認知症カフェ、家族会)

地域サービス  
(集いの場など)

社会福祉協議会

病院(かかりつけ医)  
かかりつけ薬局

あったか  
ふれあいセンター  
(アルメリア、愛・ハピネス、いちいの郷)

### 【相談機関連絡先】

機関名	電 話	住 所
四万十市地域包括支援センター（中村地域） （西土佐地域）	34-0170 52-1000	四万十市中村大橋通4丁目10 四万十市西土佐用井1110-28
四万十市社会福祉協議会（中村地域） （西土佐地域）	35-3011 31-6111	四万十市右山五月町8番3号 四万十市西土佐用井1110-31
四万十市高齢者支援課	34-1165	四万十市中村大橋通4丁目10
四万十市西土佐総合支所保健課	52-1132	四万十市西土佐用井1110-28
認知症疾患医療センター（渡川病院）	37-4649	四万十市具同2278-1

# 認めて知って 支えるガイド

## 四万十市 認知症のしおり



## チェックしてみよう！

「今までと違う」は大事なサインです

- ☐ 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。
- ☐ 置き忘れやしまい忘れなどで、探し物をすることが増えた。
- ☐ 知っているはずの人や物の名前が出てこなくなった。
- ☐ 少し複雑な話になると理解できなくなった。
- ☐ 日付や曜日を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。
- ☐ 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。

思いあたることがあったら相談しましょう