

ちよん  
い  
ひろば

# あむすび

第69号  
平成30年2月1日発行  
三芳町社会福祉協議会  
TEL 049-258-0122  
FAX 049-258-0180

## 気を付けてお年寄りの貧血

### 高齢者は症状が目立ちにくく

自覚しにくいのです。



貧血は若い女性に多いと思われていますが、実は高齢者にも多く10人に1人は患っているとされています。しかも高齢者の場合は症状が目立ちにくく、重大な病気が隠れていることもあり、放置すれば寝たきりになる恐れもあつて、注意が必要なのです。

#### ◆貧血とは

貧血とは、血液の成分の中で、赤血球や「ヘモグロビン」濃度が基準値より低下している状態のことを言います。



「ヘモグロビン」は鉄分とタンパク質でできており、この鉄分と酸素がむすびついて全身に酸素を運ぶ役割をしています。「ヘモグロビン」が不足すると、酸素が上手く運べず体内が酸素不足になり、酸素不足を解消するために心臓が血液を沢山送り込もうとして、動悸・息切れが起こります。ひどい場合、呼吸困難に陥ることもあります。

◆自覚しにくいのは…  
高齢になると動悸や息切れ、疲れやすいといった症状は、運動量が減っているため日常的に起こりやすくなるので、貧血の症状が現れたとしても「少し動いたから息切れが起こった」「歳だから疲れやすい」と考え、貧血に気が付

きません。また、穏やかに進行する貧血は、立ちくらみといった症状が現れないので、貧血に気が付きません。このように多くの高齢者は貧血と自覚しにくいのです。

◆貧血の原因  
高齢者の貧血の原因の一つに、栄養不足による鉄分の不足があります。

高齢者の食事は運動不足によりお腹が空かず「量が少なくなり」、「豆腐などのあっさりしたもの」を好み、「コレステロールを気にして」「肉や魚より野菜を好む」といった傾向になります。そのため栄養が偏り、タンパク質や鉄分が不足し、吸収を助けるビタミンCも不足し貧血に陥るのです。

貧血の原因のもう一つは、病気が原因で消化器官から出血が起こり、血液不足から貧血が現れるケースです。この場合、出血は少しずつつくり、しかも継続して起こるため、立ちくらみといったような分かりやすい貧血の症状はほとんどありません。便に血が混じるとか、黒い色の便が出る場合は、消化器官から出血している可能性が大きいので、すぐ病院で診察してもらいましょう。

#### ◆肉類 しっかり食べよう

病気が原因の貧血は、しっかり治療することで貧血も改善しますので、ここでは詳しく述べません。以下は「鉄分の不足」による貧血の予防と対策についてです。

鉄分の不足から来る貧血ですから、鉄分の多い食事をとればいいわけですが、お肉や魚などの動物性食品の鉄分は吸収されやすく、それに対して、野菜やきのこ類の植物性食品の鉄分は吸収されにくいのです。

従って、「牛肉」「レバー」や「卵」と、「マグロ」「かつお」など赤みの魚を食べることをお勧めします。「ホウレンソウ」や「小松菜」「大豆」「きのこ類」などにも鉄分は含まれています。吸収されにくいので、吸収を助ける柑橘類の「ビタミンC」を一緒にとることをお勧めします

東京都健康長寿医療センター研究所の熊谷研究員は、「貧血予防のために、高齢者はお肉を食べることを心掛けてほしい。70歳以上の高齢者でも、毎日70グラムのお肉を取ってほしい。」と語っています。皆さん「お肉」を毎日しっかり食べましょう。

(上段の絵は朝日新聞より借用しました)

# 会食会・ひまわり

2018年1月は  
年賀状の抽選会

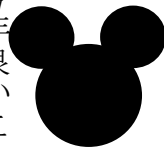


今年初の「ひまわり」は年賀状の抽選会。あらかじめ送った年賀状に2文字のローマ字と3ケタの数字から成る抽選番号が印刷してあります。

当選者の発表は、先ず抽選番号の数字から。同じ数字の人が何人かいてそこからまたローマ字で絞られます。もちろん全員が

当選するように賞品も用意していましたが…。

大きな賞品に喜ぶ方、なかなか自分の番号が呼ばれずに「まだ出ない」と寂しそうな方も。



最後に賞品を入れたデイズニの袋に印刷してある「かくれミッキー」(注参照)探し。

「見つけるとどうなるの？」と聞かれ、「ミツ

キーを見つけた方は、今年良いことが見つかりますよ」と言ったらみなさん真剣に探していました。

見つけたり、見つけてもらったりした方は「いいことが見つかりそう」と素直に喜んでいらっやいました。でも、見つけられなかつた方も、参加できなかった方もみなさん今年1年良い年になりますよ！

こうしてにぎやかにスタートした「ひまわり」です。

今年もみなさんと楽しめるイベントを山盛り用意しますので、ぜひご参加ください。お待ちしております。

(注)「かくれミッキー」とは…  
普通なら居ないところに居たりする、小さなミッキーのことです

## 今月の俳句

実千両 絵馬を手に手に

若き声

唐梅 (からうめ) や

小江戸川越 七福神

もう一つ 葉っぱの影に

残り花

作・島津和子

関越道 車が運ぶ雪だより

シユプールの

乱れも楽し 鯨ヶ沢

荒海や グレンデ越しの

日本海

作・大野 眺

## 「みよしいもっこ体操」

### 日程表

◆藤久保一区

2月19日(月) 10時〜

3月19日(月) 10時〜

藤久保一区・第2集会所

◆藤久保四区

3月6日(火) 10時〜

4月3日(火) 10時〜

藤久保四区・第1集会所

受付はいずれも10分前からです。

## サロンと会食会の 次回・次々回の予定

★ふれあい「ほっとサロン」

2月13日(火) 13時半〜

藤久保四区・第4集会所

3月13日(火) 13時半〜

藤久保四区・第4集会所

会費・100円

★お茶飲みサロン

2月14日(水) 14時〜

藤久保一区・第2集会所

3月14日(水) 14時〜

藤久保一区・第2集会所

会費・無料

★なごみサロン

2月28日(水) 13時〜

藤久保一区・第1集会所

3月28日(水) 13時〜

藤久保一区・第1集会所

会費・100円

★高齢者会食会「ひまわり」

3月7日(水) 11時〜

4月4日(水) 11時〜

ふれあいセンター

会費・400円

対象は65歳以上の一人暮らし高齢者  
送迎バスあり