

こんにちは！地域包括支援センターです

暑さ続きで食欲もなく、夏バテしていませんか？

今回のテーマは、「おいしく、たのしく、栄養改善！」です。この機会に、日頃の食生活を見直してみましよう。

低栄養とは？

毎日をいきいきと過ごすために、十分なエネルギーとたんぱく質を摂ることはとても大切です。しかし、高齢期は、作るのが大変、食べたいものがないなどの理由で栄養が偏り、低栄養状態になりやすくなります。

低栄養状態とは？

たんぱく質やエネルギーが欠乏した状態のことです。低栄養状態になると、筋肉や内臓などの働きが衰えて毎日を活動的に過ごせなくなり、免疫力が低下して、感染症などにもかかりやすくなります。また、病気になると回復も遅く、薬も効きにくくなるなどの問題が生じます。

低栄養セルフチェック

質問1 あなたのBMIはいくつですか？ ※身長165cmの人は1.65と記入。

BMI () = 体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

質問2 6か月間で2～3Kgの体重減少がありましたか？ はい ・ いいえ

質問1でBMIが「18.5」未満か、質問2に「はい」と答えた人は、低栄養状態になっている可能性があります。



低栄養を防ぐ食生活のポイント！

①欠食をしない

食がすすまない時は、1回の食事の量を減らし、1日4～5回に分けて食べましょう。

②食事の時間を規則正しく

規則正しく食事をとると、胃腸の働きを整え、食欲を高めることにつながります。

③家族や仲間と楽しみながら

家族や友人とおしゃべりしながら楽しく食事を取りましょう。

④主食を忘れずに

ごはん、パン、麺類などは一日を活動的に過ごすためのエネルギー源なので、主食を抜いてしまった時は、おやつや果物で糖質を補いましょう。

⑤主菜をしっかり

肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を含むおかずを一日合わせて3つ以上とりましょう。そのためには、義歯や噛み合わせの調節など、よく噛める状態を維持する口腔ケアも大切です。

⑥牛乳、乳製品を毎日

牛乳、チーズ、ヨーグルトなど一日2つを目安にとりましょう。

⑦咀嚼・嚥下にあった食べ方を

噛む機能や飲み込む機能が低下している場合は、主食をおかゆにしたり、主菜を一口で食べられる刻み食にするなど、食べやすくする工夫をしましょう。

夏バテ知らずさっぱりメニュー

豆腐入り親子どんぶり(材料2人分)

鶏もも肉 100g ねぎ 1/2本
三つ葉 4本 絹ごし豆腐 1/4丁
卵 2個

ごはん 440g (どんぶり2杯分)

A だし汁 3/4カップ しょうゆ 大さじ3
みりん 大さじ2 砂糖 小さじ2/3
塩 小さじ1/3

<作り方>

- ① 鶏もも肉はそぎ切りにする。
- ② ねぎは斜め切りにし、三つ葉は4cmの長さに切る。
- ③ 鍋にAを合わせて鶏もも肉とねぎを入れて火にかけ、材料に火が通ったら豆腐をスプーンですくい入れる。
- ④ ③に溶いた卵を流してふたをし、三つ葉を散らす。
- ⑤ 器にごはんを盛り④をのせる。

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者のみなさんやご家族の総合的な相談や支援を行うための専門職(保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員)を配置しています。

お気軽にお声かけください。

幸手東地域包括支援センター(ウェルス幸手内)

☎(42)8438・FAX(40)3008

幸手西地域包括支援センター(西公民館内)

☎(40)3443・FAX(44)0870

(7)

65歳以上の人へ

“げんきアップ大作戦”

『いきいきクラブ教室』

参加者募集！

※申込時に健康チェックアンケートがあります。



▲音楽に合わせて楽しく運動「よいしょ!!」のポーズ

- と き 8月31日～11月16日の毎週火曜日(全12回)
ところ ウェルス幸手
内 容 ①音楽に合わせて楽しい運動(簡単体力アップ運動)毎週火曜日午前10時～11時30分
※下記②③の日は午前10時～11時。
②栄養改善講座(9月28日・10月5日、講話
&調理)午前11時～午後1時
③口腔講座(10月12日講話、10月19日ケア
実践)午前11時～正午
対 象 市内在住で65歳以上の人
※この教室への参加が新規の人優先。
定 員 20人(申込み順)
参加費 無料
用意する物 室内用運動靴、タオル、飲み物
※②の日は併せて三角きん、エプロン、ふき
ん2枚、ご飯(毎回1食分)、筆記用具。
申込み 8月10日(火)から8月24日(火)までに印鑑
持参で介護福祉課高齢福祉担当窓口へ
問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438・FAX(40)3008

いつまでも自分らしく元気な暮らしを送るために！

介護が必要になった原因で最も多いのは、脳血管疾患ですが、つぎに認知症や衰弱、関節疾患、骨折・転倒などがあげられます。心身の機能は使わなければ低下していく一方です。

いきいきクラブ教室では、簡単にできる筋力トレーニングやストレッチング、有酸素運動を楽しく実践するとともに、栄養バランスや口腔機能(唾液分泌の大切さや飲み込む機能のしくみなど)も学習することができます。また、これらは“健康な脳”を保つことにもつながります。

さあ、みなさん、元気なうちから介護予防をはじめましょう！

簡単な運動&栄養改善&口腔ケア実践など盛りだくさんの内容です。



人権それは愛

「人権」って何？

「人権」は、国籍・性別などにかかわらず、だれもが生まれながらに持っている権利です。そして、だれにとっても身近で大切なものです。

みなさんは、「人権」はなぜ大切なのか？と聞かれたら、どのように答えますか。

「命を大切にするため」、「人が人らしく生きるため」、「異なった価値観や考え方を理解し、みんなと仲よくするため」など、答えはさまざまではないでしょうか。

そのことをみんなで共有することがとても大切です。

21世紀は「人権の世紀」といわれています。この「人権の世紀」という言葉には、平和と人権が守られる世紀にしたいという、人々の願いが込められています。

しかし、今なお子どもや高齢者に対する虐待など痛ましい事件が起こっています。

私たち一人ひとりが人権意識を高め、思いやりの心を持ち、違いを理解しお互いの人権を認め合い、21世紀を真の「人権の世紀」にしたいものです。



8月は「人権尊重社会をめざす県民運動強調月間」です。

