3月 ほのぼの 南部包括だより

第165号　令和６年３月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話　0538-42-7939

町中が様々なお顔のお雛様で賑わっていますが、お変わりなくお過ごしでしょうか？
今年は、桜の開花予報が例年より早いとのこと…百花爛漫のこの季節、白酒と厄除け団子片手に法多山の桜を見に行きませんか？
ただ、この暖かさとともに、花粉も舞い踊り、ハナはハナでもお顔の真ん中のおハナも綺麗に赤く真っ盛り(≧▽≦)皆さん、どうぞお大事にしてください！

＼＼高齢者のフレル予防②／／

フレイルの原因は生活スタイルも影響してる!?

❶ 高齢者夫婦世帯や、独りぐらしの世帯の孤食

毎回食事を作るのが大変だ、毎日同じものは飽きる、食事が楽しくない、１人だから簡単に済ませる（ご飯とお味噌汁のみ、菓子パンや麺類と単品メニューなど）、といったことから食事の回数が減り、低栄養になってしまう可能性があります。

❷ かむ力やのみこむ力など口腔機能の低下

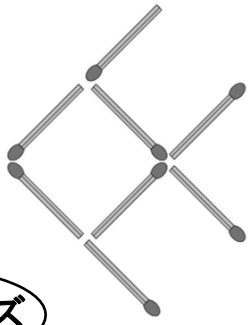
入れ歯による痛みのために、肉や野菜などの硬い食べ物や食物繊維が多い食材を控えたり、柔らかくて食べやすいお粥やペースト状の食品が中心になったりすると、必要なエネルギーやたんぱく質が不足しがちになります。

❸ 活動量や味覚・嗅覚の低下

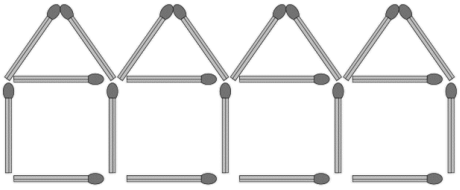
活動量の低下は、筋力の低下とともにフレイルを起こします。また、味覚や嗅覚が低下すると味がわかりにくくなるため、食欲が減退します。唾液の分泌も減少し、かむ力・のみこむ機能が低下することも加わって、エネルギー不足につながっていきます。

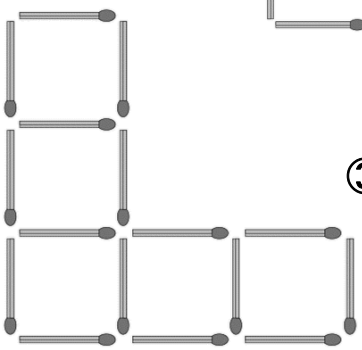
認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ

① マッチ棒を2本動かして金魚の向きをかえてください。



② マッチ棒を2本動かして4つの建物を2つにしてください。 ⇒





③ マッチ棒を2本動かして5つのボックスを4つにしてください。

マッチ棒クイズ

＼＼高齢者の食事で注意することは？／／

■ 1日3食を心がける

１回に食べる量が減るため、１日３食の食事をとらないと、１日に必要なエネルギーや、たんぱく質が不足します。規則正しい食事は、生活リズムを整えることになり、活動量が増えて食欲が増し、十分な食事をとれるようになります。

■ 孤食よりも共食

家族や友人と一緒に食事をとると、コミュニケーションをとりながら食事ができ、「楽しく食べて、食欲が高まる」「品数も増えて、多様な食材を食べられる」ことにつながり、低栄養になることを避けることができます。

■ バランスよく食べる

菓子パンや麺類など単品メニューではなく、肉、魚、乳製品、大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品をおかずに1品入れましょう。好きなものだけに偏らず、少量でバランスよく食べることが大切です。バランスよく食べるのが難しい場合は、日頃から冷蔵庫の中に乳製品や卵などを入れておけば、さっと出してそのまま食べたり、のんだりできて、必要なたんぱく質やビタミンをとることができます。

おしゃべりカフェ

◇介護者同士の交流ができます
◇介護や福祉の相談ができます
◇誰でも参加できます

3月19日（火）9:30～11:30
田原農村総合管理センター
4月21日（火）9:30～11:30
袋井南コミュニティセンター

つながり処「結（ゆい）」

「結」へ来たら元気がもらえる！地域の皆さんの心のよりどころになれるよう、南部包括がつながり処「結」をOPENします！皆さんのご参加をお待ちしております。

◆3月26日(火)10:00～11:30
◆4月23日(火)10:00～11:30
袋井南コミュニティセンター

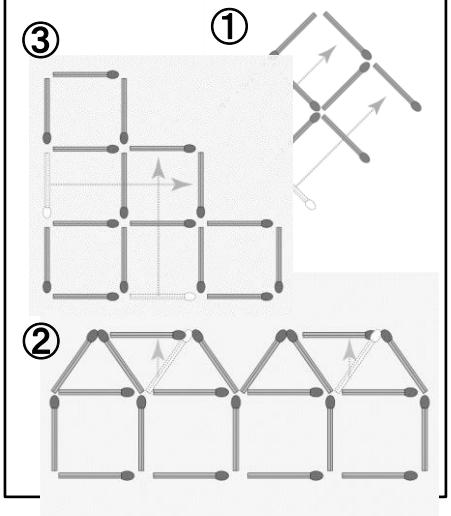
【袋井南部地域包括支援センターより】

花粉症に良いかも？と言われている食べ物は…

☑ **乳酸菌を含む食べ物**

腸内フローラの変化に着目し、花粉症の症状の改善や予防効果が期待されているのが乳酸菌です。乳酸菌がたくさん含まれている食べ物には、ヨーグルトやキムチがあります。

☑ **「メチル化カテキン」を含む食べ物**

「べにふうき茶」など特定の茶葉に多く含まれるカテキンの一種「メチル化カテキン」は、体内でアレルギー症状の原因となる炎症物質を出にくくするため、花粉症などのアレルギー症状を緩和する効果があるとされています。

認知症を遠ざける楽しい頭のストレッチ