

ほのぼの 南部包括だより

第136号 令和3年9月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939

みなさん、こんにちは。

静岡県も政府の緊急事態宣言が発令され“お家時間”が長くなり、何か新しい趣味を作ろうかな~と思っている今日この頃。私たちの職場には、編み物が得意な方が一人いますが、私を含めそれ以外の職員は、あまり趣味がなさそう(;^ω^)

趣味や生きがいを持って生活されている方はキラキラしています☆

私も早く自分に合う趣味を見つけて、キラキラ充実した日々を過ごしたいと思います!

…が…何かオススメはありますか?

フレイル対策 に必要な栄養素は?

フレイルとは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。「健康」と「要介護」のあいだの状態、放置すると要介護になる危険があります。

しかし、早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることができます。

フレイルを予防するために大事な4本柱

- ① 食事 ② 身体活動 ③ 口腔ケア ④ 社会参加

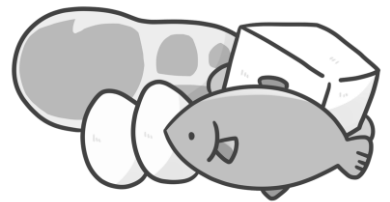
この4つの中でも、特に食事(栄養)は大切です。栄養が不足すると、体は筋肉内の糖(グリコーゲン)を分解して活動に必要なエネルギーを作り出します。

高齢期には「筋肉を維持すること」が介護予防や転倒予防につながるため、1日3食の食事からしっかり栄養をとって筋肉を維持し、フレイルを予防・改善しましょう!

< 健康的な食生活4つのポイント >

① 1日3食食べる

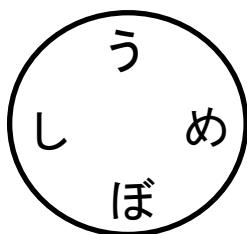
「ちょっと忙しかったから…」と欠食するのはやめましょう。1日3回の食事を規則正しく食べることは、生活リズムを整える上でも重要です。



認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ



丸の中にある文字のみを使って、パズルを完成させましょう



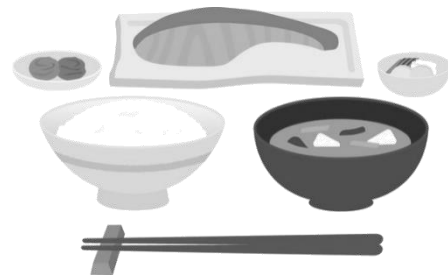
② ↓

④ ↓	① →				
	③ →				

- ① ごはんのお供に
- ② 見当、見込
- ③ 頭に被るもの
- ④ お腹につくもの

② 主食、主菜、副菜をそろえた食卓を

和食の基本となる「主食」「主菜」「副菜」のそろった「一汁三菜」を食事の基本とすると必要な栄養素をバランスよくとれる。できれば1日2食は一汁三菜を意識しましょう。



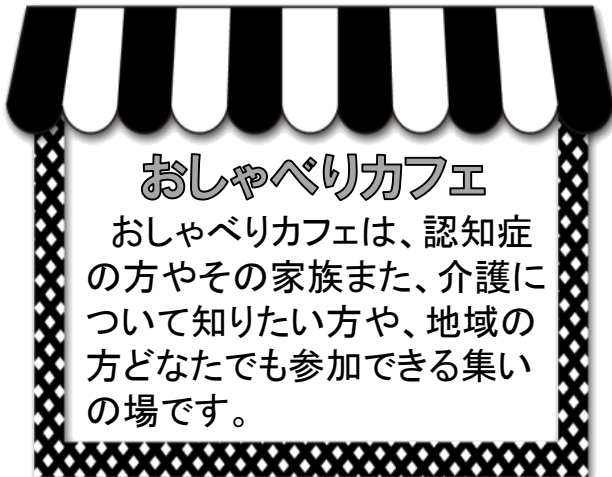
③ 10食品群がチェックできる『さあにぎやかにいただく』を目安に

下記の10食品を毎日食べるようにすると、自然にさまざまな栄養が取れます。1日のうち1回でも食べた場合は、該当欄に☑をつけましょう。目標は1日7種類以上です！

さ あ に ぎ や か に い た だ く									
魚	油	肉	牛乳	緑黄色野菜	海藻	芋	卵	大豆	果物
☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑

④ 「たんぱく質」を意識してとる

たんぱく質は筋肉を作る主成分です。特に肉、魚、豆腐などのたんぱく質を意識してとる必要があります。



- ◇お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう！
- ◇介護者同士の交流ができます！
- ◇医療や介護、福祉に関する相談ができます！

9月21日(火) 9時30分から11時30分
豊沢コミュニティセンター

10月19日(火) 9時30分から11時30分
田原農村総合管理センター

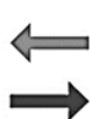


【南部包括からの耳より情報】
知っておくと便利！

被災地域と他の地域を結ぶ声の伝言板 「災害用伝言ダイヤル171」

被災地

その他の地域



1 7 1
伝言を
録音・再生



※災害の発生により、被災地へつながりにくい状態の時に提供されます。

認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ
正解は？

- ① うめぼし
- ② めぼし
- ③ ぼうし
- ④ しぼう



音声ガイダンスの指示に従ってご利用ください。

