

包括支援センターだより

第45号 H29.7.1 発行

知らぬ間にあなたの食欲はおちていませんか？

— 毎日の食事からフレイル(虚弱)予防！ —

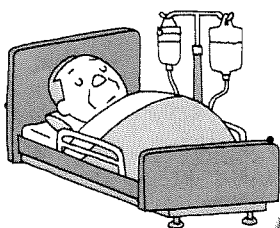
「フレイル(虚弱)」とは、加齢にともない心身の活力が低下した状態をいいます。健康と病気の間のような状態です。原因はさまざまですが、その一つとして『**栄養**』が重要なカギとなります。毎日の食生活を見直し、元気に過ごしましょう！



高齢者の「食べられなくなる」理由はさまざま
早めに対応して、低栄養にならないようにしましょう

身体的な理由

- 病気・けがをした
- かむ力や飲みこむ力がおとろえた
- 足腰がおとろえて活動量がへった



精神的な理由

- 配偶者や近親者の死亡などが原因で気力がわかない
- 食べたいと思うものがあまりない

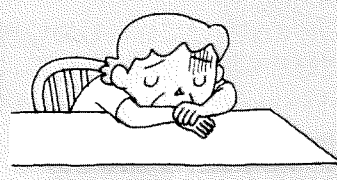
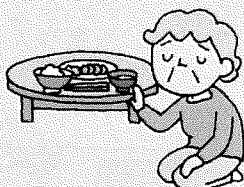


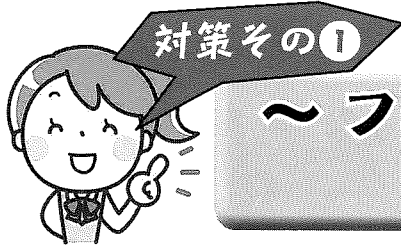
環境的な理由

- 一人暮らしなのであまり料理をしない
- ほかの人と一緒に食べる機会が少ない
- 料理のやり方がわからない



低栄養になりフレイル(虚弱)に

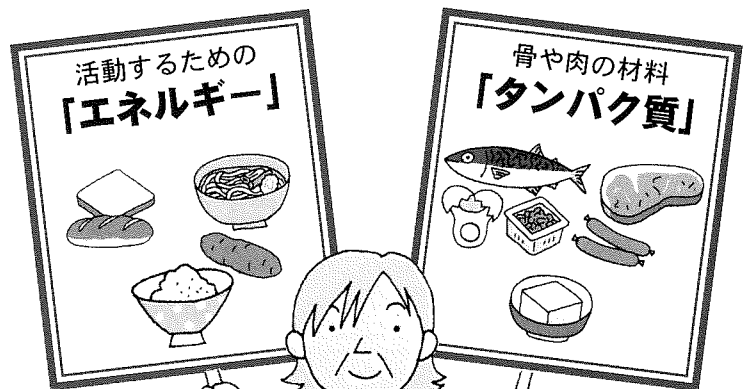




～ フレイル (虚弱) を予防するための 食事のポイント! ～

高齢者は、骨や筋肉の材料になりからだを維持する「タンパク質」と、活動するための「エネルギー」を積極的にとりましょう。

- ① 1日3食規則正しく食べる
- ② 食欲がないときは無理しない
食べたいものや、
間食でおきなう  
- ③ 肉、魚、卵、大豆製品などを
しっかり食べる
- ④ 牛乳や、
ヨーグルトを  
毎日とる
- ⑤ 噛みやすく飲み込みやすい工夫を
する

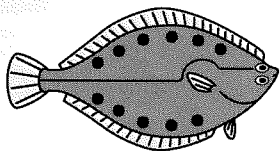


【エネルギー】と【たんぱく質】は
しっかりとり、低栄養状態になら
ないようにしましょう。



～ 健康の基本はバランスのよい食事! ～

いつもの肉や魚のおかずに、好きな野菜を加えるだけで栄養がアップ！
いろいろ付け合わせて栄養効果を高めましょう！

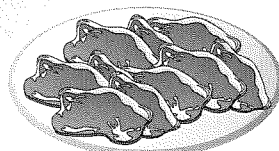


+



【例えば】

カレイの煮付けには、しめじやホウレン草
など好きな野菜を付け合せて。



+



【例えば】

肉の炒めものには、玉葱や人参
なども一緒に。



高齢者の
みなさん

熱中症に気をつけて！

高齢になるほど

こんなとき
注意！

- 暑さやのどの渇きを感じにくくなる
- 若い人より体内の水分量が不足しがち
- 体の調節機能が低下し汗をあまりかかない

気温が高い(28℃以上)



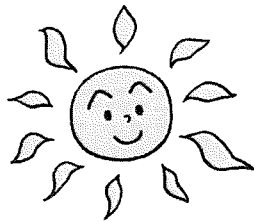
体温調節の働きが追いつかない

湿度が高い(70%以上)



気温だけでなく湿度にも注目！

日差しが強い



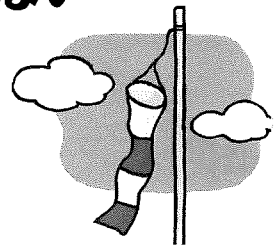
地面からの照り返しに注意

急に暑くなり 暑さなれしていない



梅雨明けなどにも
なりやすい

風がない・ 弱い



汗が蒸発しにくい

暑い夜



室内や夜間でも油断しないで

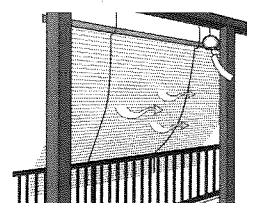
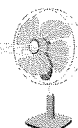
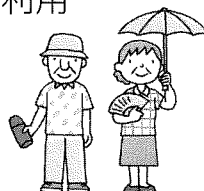
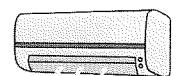
熱帯夜の翌日



寝不足で体調がよくない時は休息を

予防の ポイント！

- こまめに水分補給を
- 食事はしっかりと
- エアコンや扇風機を上手に利用
- 部屋の風通しをよくする
- 涼しい服装をこころがけ
外出時は日傘・ぼうし



～藤崎町の介護予防教室をご紹介します！～

らく楽教室

NEW
参加者
募集中!!

65歳以上の方ならどなたでも参加できます。

今年度より、NPO法人文化協会が、閉じこもりの防止や生きがいづくりをすることを目的に、お茶やお花、絵画、歌、体操など幅広い趣味の教室を開催しています。



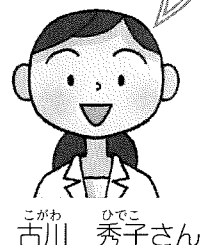
H29.5 常盤会場にて ～小物を作ろう～

【問い合わせ先】

藤崎町文化センター ☎75-3311

手先を使うと脳も活性化
されるのでお勧めです。
今日のお花はとてもきれいに
作れました！

楽しく
おしゃべり
しながら
やりましょう！



○藤崎：隔週 水曜日

9:30～12:00

藤崎老人福祉センター

○常盤：隔週 水曜日

9:30～12:00

常盤老人福祉センター

借金や金銭トラブル・離婚などでお困りの方は法テラスへ！

借金や離婚など身近な法的問題でお困りの方や、犯罪の被害にあわれた方に、法制度や相談窓口など解決へのきっかけとなる情報をお知らせするほか、経済的に余裕のない方には無料で弁護士・司法書士による法律相談も行っています。

お近くの法テラス

●無料法律相談

☎050-3383-5552

平日：午前9時～午後5時

(法テラス青森)

全国どこからでも

●身近なトラブル

☎0570-078374

●犯罪被害者支援ダイヤル

☎0570-079714

以上、平日：午前9時～午後9時

土曜日：午前9時～午後5時

藤崎町地域包括支援センター

相談受付 月曜日～土曜日
時間 午前8時15分～午後5時

住所 藤崎町大字常盤字富田67-1

電話番号 TEL 65-4155
FAX 65-4159

