

始めましょう! 介護予防 その3

今月は、「低栄養予防」について紹介します。

低栄養とは?

エネルギーやたんぱく質などの栄養素が不足している状態をいいます。低栄養状態になると、免疫力の低下や筋力低下などを引き起こします。

当てはまるものはありますか?

- 乳製品、大豆製品、肉類など、たんぱく質を摂らない
- 毎日同じようなものを食べている
- 調理が面倒で、お茶漬けなどで簡単に済ませている
- 食欲がわからない
- 入れ歯が合わないことなどにより、しっかり食べ物を噛むことができない

低栄養を予防するポイント

- 1日3食きちんと食べる
大切なのはたくさん食べるのではなく、バランスよく食べることです。
- 体重の減少に早めに気づくこと
体重計にのる習慣をつけ、体重の増減をチェックするようにしましょう。
- たんぱく質を積極的にとる
肉・魚・卵・大豆などを食べるようにしましょう。
- 楽しく食べる
家族や友人と食事をしたり、たまには外食や宅配サービスも利用してみるなど食事を楽しみましょう。

利府レッシュ体操教室(いきいき百歳体操)

- と き 12月10日(木)、17日(木)、24日(木) 1月7日(木)、14日(木)、28日(木)
2月4日(木)、19日(金)、25日(木) 3月4日(木)、11日(木)、19日(金)
※各回午前10時30分～午前11時30分
- と ころ 保健福祉センター 教養娯楽室
- 対 象 町内に住所のある65歳以上の方 ●定 員 20人(先着順)
- 持 ち 物 等 ジャージ等動きやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物
- 申 込 期 間 12月2日(水)～8日(火) ※土・日曜日を除く
受付時間：午前8時30分から午後5時まで
- 申 込 方 法 長寿介護班へ直接または電話でお申し込みください。

※当日はマスクを着用いただき、自宅で事前に検温をお願いします。
※原則、全回参加可能な方を募集します。

おもりは町で用意します



祝100歳 おめでとうございます

浅野 きくよ さん(花園地区) 大正9年10月23日生まれ
町から祝詞と記念品を贈りました。

老人福祉センターの予定

【12月】 ※浴室のみの利用となります。

日	月	火	水	木	金	土
		1 D	2 自	3 E	4 F	5 休
6 休	7 A	8 B	9 休	10 休	11 C	12 開
13 休	14 D	15 E	16 F	17 休	18 A	19 休
20 休	21 休	22 B	23 C	24 休	25 D	26 開
27 休	28 休	29 休	30 休	31 休		

【高齢者送迎地区】

- A：春日一部、葉山、赤沼、浜田、須賀
- B：青葉台、しらかし台、沢乙
- C：春日二部、藤田、仲町、野中、加瀬
- D：大町、東町、町加瀬、皆の丘、花園、青山
- E：神谷沢、館
- F：菅谷、菅谷台

自：自由来所日(送迎なし)
開：休日開放日(送迎なし)
休：健診、貸切、メンテナンス等のため休館

問 保健福祉課 長寿介護班(保健福祉センター内) ☎356-1334

【高齢者総合相談窓口(介護、福祉、高齢者虐待、成年後見制度等)】 受付時間：平日 午前9時～午後5時
北部地域包括支援センター(担当地区：しらかし台、花園、青山、青葉台、皆の丘) ☎767-7677
中央地域包括支援センター(担当地区：上記以外) ☎353-7322