

はっらっ健康だより

始めましょう!介護予防 その3 ～低栄養予防～

今月号は介護予防「6つの柱」の中から、「低栄養」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の原因となります。

●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を利用するなど食事を楽しみましょう。



※低栄養は若年層でも注意が必要ですが、低栄養以外にも生活習慣病の一つである脂質異常症にも注意しましょう。年末年始のこの時期、飲酒の機会が増え、飲酒により食欲も増進して食事量が増え、そのことが「脂質異常症」の発症、悪化に繋がることにもなります。以下の生活習慣病対策を参考に予防に努めましょう。

はっらっ健康利府プランの健康に関する7つの分野別の取組

「生活習慣病対策」～基本目標1「健康診断を受けて、自分の健康管理に役立てよう」～ ～基本目標2「生活習慣病を予防しよう」～

●脂質異常症とは?

血液中の脂質(悪玉コレステロールや中性脂肪)が基準値より多くなったり、善玉コレステロールが少なくなったりしている状態です。脂質の多い血液はドロドロと流れにくく、血管に脂肪の壁ができて動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病につながる危険性があります。

●年末年始の食事のポイント

- ・1人分ずつ小皿に盛り付ける
大皿盛りや重箱の料理は食べた量が分かりにくくなり、食事量が増えがちになります。
- ・脂質の多い料理を食べすぎない
クリスマスメニューには、揚げ物・生クリーム・バター・チーズ・マヨネーズなどが多く使われています。食べすぎに注意しましょう。
- ・食物繊維を積極的にとりましょう
野菜を食べることで血糖や脂質の吸収が緩やかになります。野菜やきのこ、海藻類が多くとれる鍋料理や野菜たっぷりのお雑煮がおすすめです。
- ・おせちは意外と高塩分&高糖分!
おせち料理は保存性を高めるために塩分と糖分がたくさん使われています。なますなどの薄味の料理も併せて楽しみましょう。



※「食べすぎ」「飲みすぎ」「ながら食べ」「ダラダラ食べ」に気を付けて、年末年始を過ごしましょう

健康麻雀ひろば(第4部)のご案内 ※人数制限や換気、消毒作業など感染予防に努めながら実施します。

対 象	町内にお住まいの65歳以上の方	時 間	午前9時30分～午前11時30分(受付:午前9時10分～)
定 員	20名(事前予約制で先着順)※申込者が3名以下の場合は中止いたしますので、あらかじめご了承ください。また、申込みおよび当日の参加状況によっては、4人1卓とならず、3人1卓での実施や1局ごとに交代で参加するなどの対応となることもございますので、あらかじめご了承ください。	費 用	無料
内 容	認知症等に関する講話、麻雀	申込方法	電話または直接健康推進課長生き支援係までお申し出ください。
と き	令和4年1月6日(木)～3月24日(木)の毎週木曜日※12回1コース	申込期間	令和3年12月6日(月)～12月21日(火)
		受付時間	午前8時30分～午後5時(平日のみ)
			※講師はいないため、参加者同士で教え合いながら、楽しく取り組みましょう。

第1～3部に参加した方も
申込できます。



※参加時は毎回教室当日に自宅で検温し、マスクの着用をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症等の影響で中止する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

問 健康推進課 長生き支援係(保健福祉センター内) ☎356-1334 ☎356-1303

【高齢者の総合相談窓口(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