



219号



地域包括支援センターは、高齢者とその家族の身近な相談窓口です。

低栄養にならないために

低栄養とは、体を動かすために必要なエネルギーや体を作るたんぱく質などが不足している状態の事です。低栄養状態になると、筋肉量や骨量が減少し転倒・骨折のリスクが増加します。実際に転倒し骨折してしまうと痛みで動くことが難しくなり、活動量が低下してしまいます。活動量が減ることによって食欲がなくなり、さらなる低栄養状態を引き起こしてしまっておそれもあります。

そうならないためにも、毎日の食生活には特に気を配る必要があります。まずは、一日三食必ず食べることを心がけましょう。規則正しい食事リズムは生活リズムを整え、活動量が増える事にも繋がります。次に、食品のバランスを考えて、食事を摂りましょう。高齢になると、肉・魚・卵が不足することが多いと言われています。たんぱく質が多い食品を生活に取り入れるように心がけましょう。

さいごに、楽しい食事にし、美味しく食べる事を心がけましょう。時には友人や家族との食事を楽しみましょう。



バランスの良い食事

自分の手を秤にすることで体格に合わせて一日に食べるべき適量の目安を知ることができます。

○肉類・魚介・卵・大豆製品

片手のひら半分程度の肉・魚・卵・豆腐などの大豆製品を一種類ずつが一日の必要量です。肉や魚は小指の厚さ程度、豆腐など大豆製品はその二倍の厚みが目安です。肉は柔らかい部位を選びましょう。水分の少ない魚は片栗粉でトロミをつけたり、蒸し焼きすると食べやすくなります。卵は温泉卵や茶碗蒸しがおすすです。季節に合わせて冷やっこや湯豆腐で大豆製品の摂取も気軽に出来ます。

○栄養補助食品

食事だけでは補えない栄養素を簡単に摂取できるものです。プロテインが入ったお菓子はたんぱく質を補給できます。また、ビタミンなどの栄養素が入ったゼリーなどもあります。味や風味がデザート感覚の物があり食べやすく工夫されています。薬剤師のいるような大型薬局やスーパーなどで購入できます。



お気軽にご相談ください 府中市地域包括支援センターかたまち
府中市片町2-14-5 ☎ 042-336-5831

新型コロナウイルスに対する感染予防の観点から、中止する場合があります。
 ご不明な際はお問合せください。 ☎042-336-5831

軽体操講座



3月1日(水) 10:00~10:45
 片町文化センター 2階大広間

- ★運動習慣をつけて健康維持しましょう。
- ★座ってできる簡単な体操をしています。

写し書きで介護予防

3月27日(月) 10:00~10:45
 片町文化センター 3階講堂

- ★手先を使うので認知症予防になります。
- ★筆ペンなどお持ちの方はご持参ください。

府中市地域包括支援センターかたまち講座案内

家族介護者教室

オレンジサロン

3月25日(土) 14:00~15:00
 地域包括支援センターかたまち 2階

認知症専門医によるミニ講話
 『認知症予防~本人にできること、家族にできること』

- ★15時からは自由参加の懇談会、情報共有の時間になります(16時まで)。

片町茶屋



3月2日(木) 10:00~10:45
 地域包括支援センターかたまち 2階

- ★お話ししながら脳トレなども行います。
- ※3月は第1木曜日の開催となっています。

体力測定会

3月22日(水) ①10:00~10:30
 ②10:45~11:30

場所：本町一丁目公会堂
 定員：①、② 各10名
 内容：5メートル歩行、握力
 血管年齢などを測定します。

3月地域交流ひろば

会場名	曜日	時間	開催予定日
京所公会堂	月	14:45~15:30	6・13・20・27日
片町文化センター	火	9:45~10:30 10:45~11:30	7・14・28日
宮西公会堂	火	13:45~14:30 14:45~15:30	7・14・28日
矢崎町公会堂	水	10:45~11:30	1・8・15・22・29日
本町一丁目公会堂	金	9:45~10:30 10:45~11:30	3・10・17・24・31日

- ※介護予防講座は事前申し込み制です。
- 参加希望の方は、下記の連絡先にご連絡下さい。
- ※体力測定会・事業説明会は申し込み多数の場合、抽選となります。詳しい内容は別紙のチラシをご覧ください。

事業説明会

3月29日(水) 14:00~14:45

場所：片町文化センター 3階講堂
 定員：15名
 内容：令和5年度の介護予防事業の説明と体験会を行います。
 介護予防に興味がある方、参加お待ちしております。

高齢者の方の身近な相談窓口です

042-336-5831

府中市地域包括支援センターかたまち

