

## 低栄養に気をつけよう!

低栄養とは食欲の低下や、噛む力が弱くなるなどの口腔機能の低下により食事が食べにくくなるといった理由から徐々に食事量が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉、皮膚、内臓など体をつくるたんぱく質などの栄養が不足している状態のことをいいます。

高齢者の低栄養は、虚弱の原因となり身体機能や認知機能などの低下にもつながっていきます。低栄養を予防し、身体機能、生活機能の維持をしていきましょう!

### ○バランスの良い食事を心掛けましょう

一食の中に主食、主菜、副菜を取り入れることで バランスの良い食事になります。

多種多様な食材を摂り入れていきましょう

合言葉は、「さあにぎやかにいただく」





## 寒い時期に不足しがちな栄養素

人の体は、寒さに対応するため暑い時期よりもエネルギーを消費します。 ビタミンはエネルギーを作り出す際に必要な栄養素です。

ビタミン B…豚肉・豚レバー・牛レバー・うなぎ・マグロ・サバ・アサリビタミン C…果物や野菜類に多く含まれているため、

みかん・キウイフルーツ・イチゴ

鉄分…豚や鶏のレバー・はまぐり・卵黄

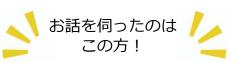
令和4年12月1日発行(第214号) 発行元 医療法人社団 清新会 府中市地域包括支援センターみなみ町 府中市南町2-24-2 電話:042-336-1250

# 南町をもっと知ろう♪ ~特別養護老人ホーム「わたしの家 府中」編~

郷土の森公園の近くに特別養護老人ホーム「わたしの家 府中」があることをご存知でしょうか。施設があることは知っていても、どのような施設か知らない方も多いと思います。そこで遠藤施設長にどのような施設なのか、お話を伺いました。



社会福祉法人 太陽会特別養護老人ホーム「わたしの家 府中」





遠藤 紀子 施設長

### 特別養護老人ホームとは?

特別養護老人ホームとは、常に介護が必要で自宅での生活が難しい方が入居して、 日常生活上の支援や介護を受ける施設です。原則要介護3以上の方が申込みできます。



早速ですが「わたしの家 府中」について教えて下さい。

「わたしの家 府中」は 2013 年 12 月に設立されました。 施設の定員は 90 名で、内訳はユニット型個室が 52 名、※地域密着型の 4 人部 屋が 25 名、短期入所生活介護(一時的な利用)が 13 名となっています。



※地域密着型は府中市民のみ入所することができます。





明るくて開放的なお部屋ですね。

全部屋南向きの窓があり、季節を感じられる環境です。お部屋にはトイレと洗面台があります。8室~13室で1つの"まとまり"になっています。その"まとまり"ごとに玄関があり、居間兼食堂があり、お風呂があります。また4人部屋も一人一人のスペースが壁で仕切られていて、プライベートが守られる作りになっています。





お身体の状態に合わせて 横になった状態で 入浴できる機械浴などが あります



「わたしの家 府中」での生活にはどんな特徴がありますか?

「わたしの家 府中」という名前の通り、「自分の家として過ごしていただきたい。」と考えています。施設がスケジュールを決めそれに沿って動いていただくのではなく、ご本人の決めたことに職員ができるだけ寄り添わせていただく支援を目指し実践しています。

例えば、コンサートを見に行きたいという方がいたので職員が一緒に見に行ったことがありました。また、郷土の森へ散歩に行ったり、地域の盆踊りや避難訓練などにも参加しています。







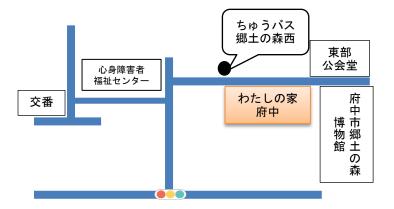


入居を検討したい場合、申込み方法や費用を教えて下さい。

申込みするには入居申し込み書をご提出ください。申込み後の入居順に関しては、ご本人の要介護度やご家族の状況、住宅の状況などを点数化して優先度の高い方からご案内になります。

費用に関しては介護度や負担割合によってかなり差があるので、施設に直接お 問合せいただければと思います。ご見学もお問い合わせください。







ご本人の気持ちに寄り添った支援をされていてイメージが変わりました!遠藤施設長、ありがとうございました。

社会福祉法人太陽会「わたしの家 府中」

住所:府中市南町 6-60-3 電話:042-360-8655

# 講座のご案内

日時	内容	会場	定員
12月9日(金) 10:00~10:30	<b>青空体操</b> ラジオ体操や府中体操を行います。	あかしあの森公園 (南町 3-47-13)	申込み不要 ※雨天中止
12月21日(水) 9:45~10:30	お茶会 みなさんでお喋りしませんか? 友達作りの場としてご利用ください。 <b>持ち物:飲み物</b>	南町西部公会堂 (南町交番隣り)	15名
12月22日(木) 10:00~10:45	わいわい健康講座 ~膝腰の痛みを予防しよう~ 理学療法士を講師に迎え、膝や腰の痛みを 予防する方法について学びます。 持ち物:飲み物	南町西部公会堂 (南町交番隣り)	12名
12月27日(火) 13:45~14:30	はつらつ講座 〜運動で温活〜 運動で体を温めて免疫力アップ♪ 持ち物:上履き、飲み物	南町東部公会堂 (南町 6-55)	8名

## 家族介護者の集い

日頃、家族の介護をしている方、以前介護をしていた方など皆さんでお茶を飲みながら 気軽におしゃべりをしませんか? 参加される場合は事前にお申込み下さい。

> 12月27日(火) 13:45~14:30 場所: 府中市地域包括支援センターみなみ町 2階

## 【各講座に参加する上での注意事項】

- 事前申込み制になります。下記申込み先にお電話で申込みください。

- ・当日は**自宅での検温**、マスク着用をお願いします。 ・体調に不安のある方は、参加をご遠慮ください。 ※新型コロナウイルス感染状況により、各講座は中止になる場合があります。

【申込み先】府中市地域包括支援センターみなみ町 ☎042-336-1250



#### ~井戸端サロン木曜会からお知らせ~

感染症対策のためサロン活動はしばらく中止となります。 中止期間中はサロン便りを毎月発行しています。



### ~南町ヘルスグループからお知らせ~ ≪会員募集中!!≫

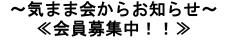
椅子に腰かけてできるストレッチ体操 です。一度見にいらしてください。

会場:住吉文化センター会議室

日時:金曜日 月に3回程度

午前 10:00~11:30

会費:月1000円



和気あいあいと楽しく体操をしていま す。見学お待ちしています。

会場:南町西部公会堂

日時:第2・4 火曜日、10 時~11 時

会費:月500円