おたっしゃ本舗 地域包括支援センター だより

～今日から始める低栄養予防！～

しっかり食べてフレイルを防ごう

年齢を重ねるにつれて、「あっさりしたごはんだけで済ませてしまう」「お肉や揚げ物を避けるようになった」ということはありませんか？高齢期に特に気をつけたいのが、体に必要なエネルギーやたんぱく質が不足する「**低栄養**」です。

＊フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態の中間地点のことです。

なぜ低栄養が危険なの？

栄養不足が続くと、体重や筋肉量が減少します。筋肉が減ると歩くのがおっくうになり、活動量が減ることでさらにお腹が空かなくなるという「悪循環（フレイルサイクル）」に陥ります。

これが進行すると、転倒・骨折のリスクが高まり、要介護状態につながる恐れがあります。

あなたは大丈夫？簡単チェック

- 半年で２～３kg以上、体重が減った
- お茶や汁物でむせることが増えた
- 以前より歩くスピードが遅くなった

上記の項目に当てはまる人は、低栄養やフレイルのサインかもしれません。

低栄養予防のためにできること

★１日３食しっかり食べる。

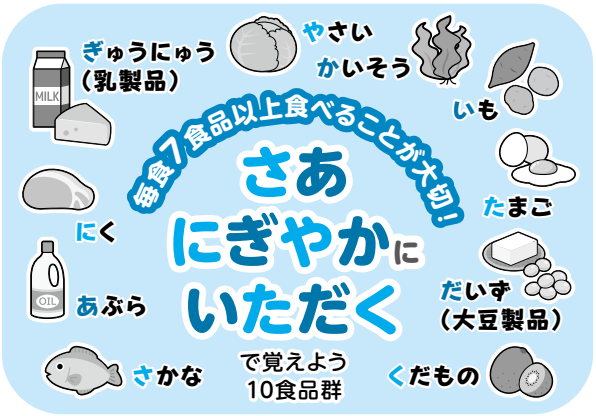
一度に量を食べられない場合は、間食で補いましょう。無理をせず少しずつで大丈夫です。

★10食品群を意識する。

10品目を、偏らずまんべんなく食べることを心掛けましょう。

★口腔機能を維持する。

咀嚼（噛む力）や嚥下（飲み込む力）の低下は食事量の低下に直結します。定期的に歯科受診をしましょう。



市では、個別の栄養相談・訪問も受け付けています。お気軽にお問い合わせください。　問 健康福祉課　☎37・6106

問合せ

＊小城町の人＊
おたっしゃ本舗 小城北
小城町723番地24
☎0952・73・2172

＊三日月町の人＊
おたっしゃ本舗 小城
三日月町長神田2312番地2
（小城市役所 高齢障がい支援課内）
☎0952・37・6108

＊牛津町・芦刈町の人＊
おたっしゃ本舗 小城南
芦刈町三王崎1522番地
（芦刈保健福祉センター「ひまわり」内）
☎0952・66・6376

12月もの忘れ相談会

認知症専門医やサポート医がもの忘れの相談に応じます。

日時：12月15日（火）
①14時～15時
②15時～16時
場所：小城市役所
相談室５

要予約 ☎0952･37･6108

おぎ認知症カフェ

認知症について語り、学び、理解を深める場です。
どなたでも参加できます。

日時：12月22日（火）
10時～11時30分
場所：小城保健福祉センター「桜楽館」

予約不要
（お気軽においでください）

オレンジフィットネス

65歳以上の人を対象に、認知機能低下や認知症発症を予防するための運動教室です。

日時：12月25日（金）
10時～11時30分
場所：三日月保健福祉センター「ゆめりあ」
利用料：300円（送迎なし）
持参品：室内用シューズ、タオル、飲み物

要予約 ☎0952･73･9280