

地域包括支援センター長森だより

いつまでも住み慣れたこの街で…



～こんにちは、あなたの街の地域包括支援センターです～ 令和元年7月号

バランスのとれた食生活で、いつまでも健康に…

高齢者が元気な体で過ごすためには「食事」は欠かせないものです。下の表は高齢者に不足しがちな栄養素です。積極的に摂取するように心掛けましょう。

必要な栄養素	多く含む食品	効果
たんぱく質	卵、肉、魚、牛乳、大豆など	身体全体の機能が向上する 体力の向上、思考力の低下を防ぐ
カルシウム	牛乳、桜えび、しらす干し、豆腐、チーズなど	骨と歯が丈夫になる 神経質・イライラの軽減
鉄	柿、かつお、春菊、枝豆、パセリ、ほうれん草など	貧血予防 酸素を全身に運び健康が保たれる
亜鉛	かき（貝）、牛肉、米	新陳代謝、免疫反応など体の働きをサポートする
ビタミンB ₆	レバー、卵、緑黄色野菜、魚	筋肉、血液の生成を助ける、皮膚の健康
ビタミンB ₁₂	レバー、卵、肉、魚介類	脳神経の伝達を正常に保つ
食物繊維	ごぼう、れんこん、大豆	便秘解消、整腸作用



食生活を健康にするにはどうしたらよいの？

☑一日三食、よく噛んで食べましょう

食事を抜くと1日に必要なエネルギーやたんぱく質が不足します。規則正しい食事のリズムを作りましょう。しっかりと噛んで食べることで脳の活性化に繋がり認知症予防にもなります。



☑楽しい食事で美味しく食べる

味だけではなく「目で楽しむ」ことも大切です。色、形、盛り付けに工夫をしましょう。四季を感じる食材を使うと食欲向上にもなります。家族、友人と外食をしたりデイサービスを利用するなど、外出する機会を作り、楽しく会話をしながら食事を楽しみましょう。

☑バランスよく食べる

菓子パンや麺類など単品メニューのみにせず、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などたんぱく質を多く含む食品を毎食おかずに入れましょう。好きな物だけに偏らず、バランスよく食べることで、様々な栄養を摂取することができます。



[裏面もご覧ください]

街角スナップ

～地域活動紹介コーナー～

ふれあいいきいきサロン ご紹介します



地域包括支援センタースタッフが
お邪魔させていただきました！

長森西校区

ふれあいいきいきサロンは毎月第一水曜日、9時30分から11時まで北一色公民館にて開催されています。地域住民の方が気軽に集まれるサロンです。ふれあい保健センターからは熱中症予防を、包括支援センターからは閉じこもり予防についてお話しさせていただきました。今回は皆さんでぬり絵に挑戦、とても真剣に取り組んでみえました。



夏の暑さもいよいよ本番に・・・熱中症にご用心！



いよいよ夏の暑さも本番です。昨年は40℃を超える猛暑日もありました。高齢者の方は温度に対する感覚が弱くなるため、熱中症にかかりやすいと言われています。予防、対策をしっかりと暑い時期を乗り切りましょう。

- 出かける時は体温調整のため、薄着を心がける
- 直射日光を避けるために、帽子や日傘を使用する
- 図書館など涼しい場所を知っておく
- いつでも水分補給できるよう水筒やペットボトルを持ち歩く
- 室内でもエアコン、扇風機を使用し水分補給を意識する



岐阜市地域包括支援センター長森

☎058-245-2855

〒500-8127 岐阜市塩町2丁目32

訪問・来所などによる相談の受付

月曜日～土曜日（祝日・年末年始を除く）午前9時～午後5時

電話による相談の受付

24時間、年中無休で受け付けます。

交通のご案内

岐阜バス 東興町 下車徒歩10分 宝来町 下車徒歩5分
（宝来町バス停は岐阜駅方面からのみ。また、土日の運行はありません。）

ホームページ <http://www.gifuroujin.or.jp/chikihoukatsu>

