

地域包括支援センター坂下通信

前はフレイル予防の取り組みの「お口と健康のケア」について紹介しました。
今回は予防の取り組みの「栄養」について説明します。

栄養について

＊『やせ』に注意が必要です！半年で体重が2～3kg減っていませんか？
体重が減ってやせてくると、心身機能が低下していき、ぽっちゃり体形の人よりも寿命が短くなる傾向があります。体重が減っているような人は、食事から十分なエネルギーが取れていないため、『低栄養』状態のおそれがあります。

低栄養予防のポイント

①主食と主菜をしっかり取る


ごはん、パン、めん類などの主食と肉、魚、大豆食品、卵などのたんぱく質を多く含む主菜をしっかり取ることで、筋肉や内臓の機能を維持することができます。



②主食・主菜・副菜をそろえる

自然とバランスよく栄養が取れるので、
1日2食は「一汁三菜」になるように工夫しましょう。



 地域包括支援センター坂下

春日井市神屋町 1306-1

☎：93-1314

開所時間：月～金曜日 9:00～17:30

出前講座開催、福祉サービス等の



ご相談は 左記まで

担当：伊藤、飯田、戸田、杉山、加藤

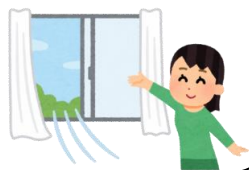
熱中症の予防をしましょう

梅雨も明けてだんだんと暑くなってきました。
コロナウイルス予防も大切ですが、熱中症にも気を付けて行動しましょう。

熱中症予防行動のポイント

①暑さを避けましょう。

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整をする。
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気をする。



②適宜マスクをはずしましょう。

- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合にはマスクをはずす。
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩をしましょう。

③こまめに水分補給しましょう。

- ・のどが渇く前に水分補給をする。
- ・大量に汗をかいた時は塩分の補給もする。



④日頃から健康管理をしましょう。

- ・日頃から体温測定、健康チェックをする。
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で休みましょう。



地域包括支援センターとは？

地域包括支援センターは、春日井市の委託により運営される高齢者に関する総合相談機関です。支援が必要な高齢者やその家族の状況に応じた各種の保健福祉サービスが総合的に受けられるよう、情報提供や関係機関との連絡調整などを行います。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

