本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

西包括だより

第40号

令和2年1月発行

〒367-0052 本庄市銀座 1-1-1 本庄市市民活動交流センターはにぽんプラザ２階
電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516
担当地区：本庄西地域（千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺・下野堂・（照若町）・都島・山王堂・沼和田・杉山・新井）

低栄養対策

三食しっかりとりましょう

食事は、楽しみの一つです。安全でおいしく食事することが大切です。

高齢者だけの世帯やひとり暮らしになると、買い物や調理が億劫になる、食事への関心が薄れ、同じものばかり食べる、食生活が単調になってしまう、食事の回数が減ることがあります。

加齢に伴う機能低下

味覚が衰える	・味覚が衰えると味を感じにくくなるため濃い味を好むようになります。美味しさも感じにくくなり、食事もすすまず、食事量も減り、低栄養も招きます。
噛む力が衰える	・義歯の不具合や噛む力の低下により、固いものや繊維質が多いものが食べにくくなるため、噛まずに食べられるきざみや柔らかい食べ物が多くなります。
飲み込む力が弱くなる	・唾液の分泌量が減り、食べ物が口の中でまとめられるなくなると上手に飲み込めず、誤嚥してしまいます。

低栄養が及ぼす影響は、、、

◈加齢とともに、筋肉量や骨量は減少していきます。筋肉量の減少により、転倒しやすくなったり、骨量も少ないので、骨折の危険性が高くなります。

◈栄養不足の状態が続くと、たんぱく質が減っていきます。そのため、免疫力が低下し、風邪などの感染症を引き起こしやすくなり、認知機能の低下、床ずれも治りにくくなります。



低栄養状態にならないためには、、、



◈高齢期は、筋肉のもととなる、たんぱく質を十分にとりましょう。
　肉、魚、大豆食品、卵などに多く含まれています。
　また、牛乳・ヨーグルトなどの乳製品を積極的に摂りましょう。
◈食事を楽しい時間にしましょう。
　会食の機会を持ちましょう。
◈食欲がないときは、おかずを先に食べるなどの工夫をしましょう。
◈定期的に体重をはかりましょう。
　普段から、体重の変化に注意しましょう。
◈噛む力を維持するために、定期的に義歯の点検を受けましょう。



公益財団法人長寿科学振興財団　健康長寿ネットより

今月の「今日は何の日？」コーナー

１月７日は

七種（ななくさ）・七種粥

春の七種を刻んで入れた七種粥を作って万病を除くおまじないとして食べられました。おまじない的な意味ばかりでなく、おせち料理で疲れた胃をやすめ、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補う効能があります。

春　の　七　種

名前	読み方	現在の名前
芹	せり	せり
薺	なずな	なずな
御形	ごぎょう	ははこぐさ
繁縷	はこべら	はこべ
仏の座	ほとけのざ	たびらこ
菘	すずな	かぶ
蘿蔔	すずしろ	だいこん

参加費無料！

認知症サポーター養成講座　開催します！

認知症について正しい知識を持ち、望ましい接し方や対応方法を学びます。

１月30日（木）10：00～11：30　はにぽんプラザ活動室Ｅにて

☆1月予定表☆

日　時	行　事	会　場
1／16（木） 13：30～15：00 1／23（木） 13：30～14：45	**本庄市地域ケア課題整理会議** 地域ケア個別会議での地域の課題を整理し、課題解決について話し合います。	はにぽんプラザ ３階　活動室Ｆ
1／24（金） 14：00～16：00	**認知症個別相談会** 認知症についての様々な相談に応じます。予約不要、相談無料です。お気軽にお越しください。	はにぽんプラザ ２階　社協事務所内
1／27（月） 13：30～15：30	**オレンジカフェはにぽん** 認知症の方やその家族、関係者など、誰でも気軽に立ち寄ることができます。お茶を飲みながら、息抜きしませんか。	はにぽんプラザ ２階　活動室Ｅ