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72号

令和4年9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
業務時間　8：30～17：15　土日祝日・年末年始（12/29～1/3）除く　時間外受付：080-4380-7614
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・三友）

しっかり食べて 低栄養を予防しましょう



高齢期には、いろいろな原因により、食事量が減ったり、栄養バランスが偏ったりして、栄養不足（低栄養状態）が続くと、健康維持に必要な栄養が取れなくなり、健康を維持することが難しくなってきます。食事をしっかり摂って、要介護状態にならないように健康状態を維持していきましょう。

チェックしてみましょう



☐ ① この半年で体重が 2～3 kg 以上減少した。

☐ ② BMI が 18.5 未満である。

①と②両方にチェックがつくと、低栄養のリスクがあります。

あなたの BMI を計算してみましょう。

体重　　身長　　身長　　BMI

＿＿＿(kg)÷＿＿＿(m)÷＿＿＿(m)＝＿＿＿＿

例)150cm、48kgの人

48 (kg)÷ 1.5(m)÷ 1.5 (m)＝ 21.3

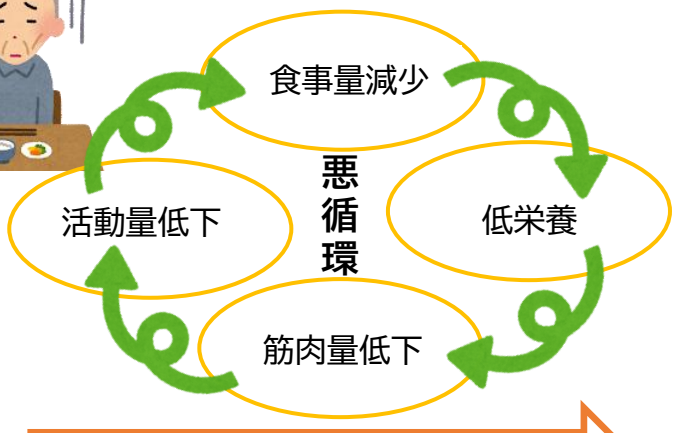
◆食べられなくなる原因◆

身体的な理由･･･病気やケガ
筋力が落ちて活動量が減った
歯や入れ歯の調子が悪い

精神的な理由･･･近しい人との死別などにより無気力
食べたいものがない

環境的な理由･･･一人暮らしであまり調理をしない
食事をいつも一人で食べる





低栄養を予防するためには･･･

☆裏面の答え「ん」

◆低栄養を予防するためのポイント◆

ポイント1　高齢者に必要な栄養素を摂りましょう！



タンパク質
主菜（魚・肉・卵など）に多く含まれます。体を作るもとになります。

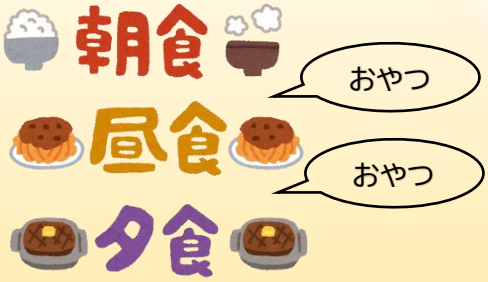


炭水化物
主食（ご飯・パン・麺など）に多く含まれます。体を動かすエネルギーになります。



野菜や乳製品も一緒に摂りましょう。

ポイント2　1日　3食　食べましょう！



一度に少量しか食べられないときには、回数を分けて食べたり、間食（おやつ）を食べたりして、栄養を補いましょう。

ポイント3　食べやすいものを　楽しく食べましょう！

食べやすく、飲み込みやすくなるよう工夫しましょう。
- 肉や魚は一口大にカットする。
- 野菜は皮をむいて、切れ目を入れたり、かくし包丁を入れる。
- 葉物野菜は繊維を断ち切るように切る。
- かための食材は、歯茎でつぶせるくらいの柔らかさに煮る。
- 裏ごしてポタージュにしたり、とろみをつける。

一緒に食べると、美味しさアップ！
楽しく食べると、食欲が増して、さらに美味しく食べられます。一人ではなく、家族や友人など誰かと一緒に、感染対策を行いながら、食事をする機会を増やしましょう。





ひらがな３文字クロスワード

	さ	
た		す
	ご	

クロスワードの真ん中に共通する文字を書いてください♪

９月の予定

日時・会場	行事
９／２６（月） １３：３０～１５：３０ はにぽんプラザ２階 活動室Ｄ・Ｅ	**オレンジカフェ・認知症個別相談会** 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。専門職が認知症についての個別相談にも応じます。
９／２８（水） １０：００～１２:００ 本庄東地域包括支援センター （本庄市本庄３-１-２１）	**認知症家族の会　本庄** 認知症のご家族を介護している方等が集まり、日々の介護のこと、悩みなどを話せる場です。お気軽にご参加ください。