

目指そう

「元気で長生きこもろ！」



「食事に気をつける」とい

うと、生活習慣病予防のために食事を減らしたり、肉や卵、主食のごはんを控えることだと思いがちです。しかし、高齢になると生活習慣病予防と、現在の身体の状態を維持していくことがさらに重要となります。身体が衰えた時に、全身の栄養状態が悪い（低栄養）と、介護が必要な状態になることもあります。

身体の状態を維持するために、食生活の振り返りに加え、体重を測る習慣をつけましょう。

◆【対策1】
毎日測り、記録する

定期的に体重を測り、体重が減っていないかチェックしましょう。

◆【対策2】

◆食生活の振り返りの目安に、高齢者の食生活指針「元気で長生きこもろ！」を活用しましょう。

高齢者の食生活指針 「元気で長生きこもろ！」

- ①元気のもとには肉や魚でしっかりと。
動物性たん白質が不足しないように食べましょう。
- ②きちんと三食とっていきいきシニア
食欲のないときには、間食を工夫して食事の不足を補います。
- ③出来あいのおかずも、ひと手間かけて食卓に
お惣菜に一品足して料理をすると栄養も味も良くなります。
- ④何回も噛んで、消化の手伝い
よく噛むと消化吸収が良くなり、胃腸の働きもよくなります。
- ⑤がっちり貯めよう、牛乳でカルシウム貯金
毎日一杯の習慣。
- ⑥いろいろな食品を食べて、ばっかり食べにサヨナラ
野菜や果物、海藻、大豆製品など、まんべんなく食べましょう。
- ⑦きちんと食べようおかずから
食欲のない時には、たん白質を優先し、先ずおかずから食べましょう。
- ⑧こまめに飲もう、大事な水分
喉の渇きを感じにくくなります。こまめに飲みましょう。
- ⑨もっと食べよう、濃い色の野菜
濃い色の野菜は体調を整える働きのあるビタミン、ミネラルが豊富です。
- ⑩論より証拠、楽しい食事
楽しい食事は栄養の吸収を高めます。

要支援の方のサービスが変わります！ 「講演会」のお知らせ

介護認定を受けている「要支援1・2」の方は、日常生活の支援により自立した生活を継続することができます。

市では、これまで以上に自分のできるように、介護サービス事業者による従来のサービスに加えて、NPOや民間業者、ボランティア等による多様なサービス提供の基盤整備に取り組んでいきます。

その一環として、講演会を開催しますので、大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

- ◆日時 2月19日(金)
午後1時30分～3時20分
- ◆会場 こもろプラザ
「ステラホール」
- ◆演題
「地域包括ケアシステムと介護予防・日常生活支援総合事業」

- ◆講師 内藤 佳津雄氏
(日本大学文理学部心理学科 教授)
- ◆参加費 無料
- ◆問い合わせ先
高齢福祉課 高齢者支援係

長野県シニア大学 佐久学部学生募集

◆講座内容

- ①知識や教養を身につける講座 (教養講座)
- ②趣味と健康づくりの講座 (実技講座)
- ③社会参加活動を実践する講座 (実践講座)

◆入学資格

県内在住でおおむね60歳以上の方

◆学習期間

2年(年間15日×4時間)

◆授業料

年額10,000円
(教材費等別途)

◆募集期間

2月1日(月)～29日(月)

◆申し込み

- ・長野県佐久保健福祉事務所
- ・小諸市役所高齢福祉課



◆問い合わせ先

長野県シニア大学佐久学部
(佐久合同庁舎内)

☎ 0267-63-3141