

地域包括支援センターです

高齢者の方の食生活ポイント

高齢者の方は様々な理由で、食が細くなったり、好みが変わったりして栄養バランスが偏りがちになります。栄養が足りない状態が続くと筋力・体力が低下し疲れやすく免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。



- ①理由も無いのに半年間で2～3kg以上の体重減少があった。
- ②BMI(体格指数)が18.5未満
※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
18.5未満は「痩せ」に該当します
- ③血液検査でアルブミン値(血液の中のたんぱく質)が3.8g/dl以下だった。
- ④食欲が無く、毎日の食事が楽しめなくなった。

該当する項目がある人は低栄養状態である、または今後低栄養状態になる恐れがあります。1日3食おいしく、楽しく、バランスの良い食事を心がけ、低栄養状態を予防しましょう。

いきいきとした生活を続けるための食生活ポイント

- ・朝・昼・夕 3食欠かさず食べましょう。
- ・魚、肉などのたんぱく質を取り入れましょう。
- ・主食、主菜をしっかり摂りましょう。
- ・緑黄色野菜や根菜など野菜を毎日食べましょう。
- ・ヨーグルトや牛乳など乳製品を摂りましょう。
- ・旬の食材を使うなど、食事を楽しみましょう。
- ・散歩や体操など、活動量を増やし食欲が出るような生活を心がけましょう。
- ・水分も意識して摂りましょう。
- ・おやつを食べることも楽しみや満足感を得られます。

地域包括支援センターでは3月に栄養改善教室を実施します。栄養を学び、簡単でバランスの良いメニューをみんなで楽しく調理する教室です。上記のチェックリストで該当項目のあった方、脂質異常・高血圧・糖尿病・骨粗しょう症などの病気がある方、栄養に関心がある方など、参加を希望される方は地域包括支援センターまでお問い合わせください。

いきいき通信

—富士見町健康づくり計画

「健康ふじみ21」を推進しています—

カゼ(風邪)という 病気について

皆さんも季節の変わり目などに、風邪になったことがあると思いますが、風邪という病気を理解されていますか？

風邪は、正式には「風邪症候群」といって、鼻やノドの急性炎症の総称です。ウイルスが粘膜から感染して炎症を起こすもので、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、せき、たん、発熱といった症状が起こると言われています。風邪の原因微生物の90%はウイルスですが、まれに一般細菌、マイコプラズマなども原因となります。風邪ウイルスは200種類以上あるといわれ、どのウイルスが原因で起こったかを特定することは困難です。また、同じウイルスでもいくつもの型があり、それが年々変異するため、一度感染したウイルスに免疫ができたとしても、次々に新しいウイルスに感染して繰り返し風邪をひいてしまいます。ウイルスが体内で増殖すると、異物を体外に出そうとくしゃみ、鼻水、せき、たんといった症状が、体内のウイルスと戦っていることにより炎症が起こると鼻づまり、のどの痛みや発熱といった症状がでます。

寒さだけでは風邪にかかりませんが、乾燥、温度変化、疲労や睡眠不足などにより、身体の防御力や免疫力が低下したり、ウイルスの感染力に負けてしまうなどにより風邪にかかりやすくなります。空気中のウイルスを完全に遮断することは難しい事ですので、風邪を予防するために、ウイルスに感染しないよう、衛生面に注意することが最善の策です。

うがい、手洗いをこまめに行うことや適度な運動やバランスの良い食事、極端な厚着を避けるなど、抵抗力を養う体づくりに心がけることも大切です。



親と子の健康ガイド 12月 (12月11日～1月10日)

◆健康診査・予防接種

事業名	対象児	期日	集合時間	会場
4ヵ月児健診	平成24年8月生まれ	12月21日(金)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成24年5月生まれ	1月8日(火)		
10ヵ月児健診	平成24年2月生まれ		午後1:40	
3歳児健診	平成21年11月～12月生まれ	12月11日(火)	午後1:00	
B C G	平成24年7月10日～平成24年10月11日生まれ	1月10日(木)	午後1:30	
3種混合	生後6ヵ月～7歳6ヵ月	12月20日(木)	午後1:15～1:50 (受付)	
ポリオ	ポリオの予防接種が完了していない方(個別でご案内を通知しています)	1月9日(水)		

◆相談・教室

事業名	期日	受付時間	会場
乳幼児相談	12月20日(木)	午前9:30～10:30	保健センター

☎ 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134