



今回のテーマは…

フレイルを予防しよう「栄養編」

食事の悩みありませんか？

- ・同じものばかり食べる。
- ・買い物や調理がおっくうになる。
- ・食欲がない。食事の量や回数が減る。

栄養が不足
しがちに



栄養不足の状態が続くと血液中のたんぱく質が減っていきます。それにより免疫機能が低下し、風邪などの感染症を引き起こしやすく、病気やケガの治りが遅いなどが引き起こされやすくなります。長引くと体力が低下し、いずれ寝たきりになってしまうということもあります。



**元気の源は
食生活から！！**



過ごし方も振り返って

家の中にじっとしているとお腹が減らないこともあります。外に出たり、体を動かしたり気分転換も大切です。

お悩み解決策

●買い物や調理がおっくうなとき・・・

自宅へ食事を配達してくれる「**配食サービス**」があります。内容や金額などはさまざまです。お住いの地区の地域包括支援センター（裏面）、または健康課にお尋ねください。

そのまま食べられる缶詰、レトルト食品を活用してもよいでしょう。

●食欲がないとき・・・

病後や体調の悪い時などは、**市販の栄養調整食品**に頼ってみてはいかがでしょうか。ゼリーやアイス状の物もあり、食欲のないときでも手軽に摂取できます。

《食事生活のポイント》

1日3食は基本中の基本

3食きちんと食べることが低栄養予防の基本。

一度にたくさん食べられない場合は、間食で足りない分を補いましょう。

毎日10食品群を目標に

魚



油脂類



肉



牛乳



野菜



海藻



芋



卵



大豆



果物



孤食を避けよう

家族や友人と会話をしながら食事を楽しみましょう。

水分もお忘れなく

高齢になると、体の中の水分比率が低くなります。そのため、大量に汗をかいたり、下痢をしたりすると、簡単に脱水症状に陥ってしまうことも。少なくとも、1日コップ5杯は飲むようにしましょう。

生活上の困りごと、介護予防に関すること、認知症に関する相談など、お気軽にご連絡ください。

名称	所在地	担当地域	電話
大川北 地域包括支援センター	道海島861番地 (介護老人保健施設 ふれあいの里道海内)	向島、榎津、 北酒見、道海島、 三又	88-1010
大川東 地域包括支援センター	北古賀559番地3 (小規模多機能型居宅 介護あおぎり荘内)	木室、田口、 酒見(北酒見を 除く)	88-9231
大川南 地域包括支援センター	大野島855番地 (特別養護老人ホーム 大川荘前)	小保、川口、 大野島	89-2525