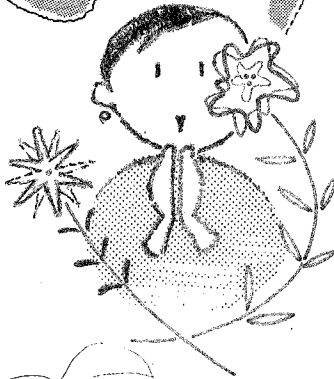


季節を感じる



### みよし市主催・地域サロン、第9回(%)上手に使おう介護食 小物づくり

9月、台風のため中止されていた講座「上手に使おう介護食」を行いました。高齢になってからの体づくりや食事の仕方などのポイント学習、そして、キューピー(株)製の介護食を試食したり、使いこなしの意見交換しました。講師はキューピー(株)の杉さんです。後半、あいネットスタッフ長山さんの指導で来年の干支のお申さんづくりをしました。

## ロコモティブ症候群...?

手、足、腰の衰え、障害によって要介護になる

リスクが高まる状態のことです。

衰えは、つまづいたり、ひざが痛いなど 足の筋力低下や関節の痛みから始まります。年齢を重ねるごとにこの症状を進行させると転倒→骨接→寝たきり状態となりかねません。



### 予防できる“ロコモ”

#### 1 運動しよう!!

気軽に、おひさまを浴びながらの散歩を実践しよう。その時、歩幅広く、サッサッと歩きましょう。そしてスクワットや筋力も、日々、とり入れてやていきましょう。

#### 2 栄養をちゃんと摂る!!

筋肉や骨などは日々、更新されています。そのためにも良質のたんぱく質やカルシウムを含む食品を適量食べていきましょう。

### “ロコモ”チェック

1. 片足立ちで 膝下がほけない。
2. 家の中でつまづいたり、ころんだりしたことがある。
3. 階段を昇るのに手すりが必要である。
4. 横断歩道が渡り切れない。
5. 15分位、続けては歩けない。
6. 2kg程度の物を持つのが困難である。
7. 布団の上げ下ろしが困難である。

現在、体に疾患のない方のためのチェックシートです。



#### 元気の素。毎日食べる。10食品群チェックシート

1日3食とおやつ等で、食べたものに○印を付けましょう。5数の入っているものは量も満たした場合のみ○印です。

	1日(g)	/	/	/	/	/	/	備考
肉	60~70							バラ薄切り肉3枚位
魚	70~80							切り身一切れ
玉子	1個							一日2個までは可
牛乳	200ml							ヨーグルト等でも可
油脂類								植物性の油
大豆	100							豆腐1/3丁位
緑黄色野菜								色の濃い野菜
芋類								
果物								
海藻								
	○の数							

照谷 修「介護されたくないなら朝食はやめなさい」(講談社)より引用編

○印の数 1~4個：栄養足りません。赤信号です。もう少し多くの食材を！  
5~8個：毎日あと○印もう1個をプラスする工夫を！  
9~10個：バランスの取れた食生活が出ています。

とてもわかりやすく毎日のチェックに最適ですね



1つでも心当りのある方は早速、予防対策はじめましょう。

1つだけあるけど、今から予防しておこう!!



50代Mさん

# 要支援・要介護の人の食生活

手、足、腰の衰えや障害が出ていても進行が進まないような対策は元気な方と同様の注意は必要です。特に食生活は作り置きや食べやすさから、たんぱく質に片寄りすぎて大事なたんぱく質やカルシウム分が不足がちになってしまいます。このような時の解決に市販の「介護食」を使ってみてはどうでしょうか

## キューピーの介護食 ← この日、試食した介護食です。



区分1  
＜ 容易にかめる ＞

区分2  
＜ 歯ぐきでつぶせる ＞



区分3  
＜ 舌でつぶせる ＞

区分4  
＜ かまなくてよい ＞



栄養サポート食品  
フラインク? (キューピー味)

### 試食した参加者の声...



Cさん

牛乳でのぼして使うと  
もう一品増やせよう。



Bさん

常温で食べてもおいしかったです。  
とろみ感も良かったですね。



Sさん

やわらかくするのに時間が  
かかる肉類... こんなにやわらかければ  
飲み込みも楽ですね。



Iさん

フラインク?、味もよく  
飲みやすかったです。  
使ってみようと思いました。

レトルトなので災害用  
にも活用できそう。  
買い置きもできるな...と  
思いました。



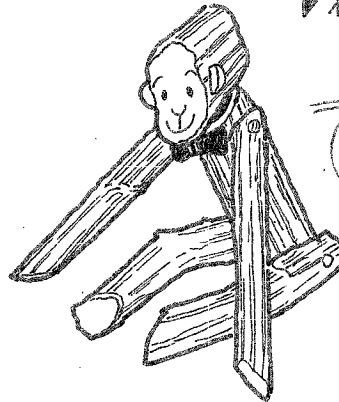
Fさん

## 季節を感じる小物づくり

サル

2016年は申年ですね

▶ 材料に南天の小枝を...



ナン テン  
菓徒を転じる

とてもかわいい縁起物の  
小物ができ上がりました。

地域サロン

2016年

1月13日(水)10:30~12:30 ■ 福祉センター2F (参) 250円

＜内容＞ リラックス体操と  
たのしい小物づくり、軽食、おしゃべり会

2月10日(水)10:30~12:30 ■ 福祉センター2F (参) 250円

＜内容＞ 体験しよう口腔ケアとブラッシング  
軽食、おしゃべり会

ミニサロン

2016年

1月28日(木)  
10:30~12:00  
■ 福谷老人憩いの家  
(参) 100円

2月23日(火)  
10:30~12:00  
■ 三好丘交流センター  
(参) 100円

■ 問い合わせ・申し込みは...

みよし市高齢福祉課

0561-32-8009

NPO法人・あいちNPO市民ネット7-7センター

090-4164-1606