

# 西東通信

令和2年  
10月発行  
発行者  
介護予防  
センター  
厚別西東



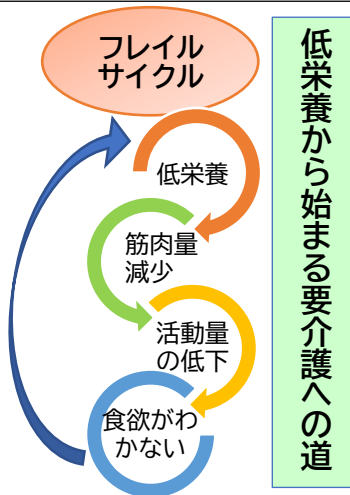
かよるん

## おいしく 食べていますか？ シニアはメタボ対策より 低栄養予防

寄稿  
厚別区健康・子ども課  
(厚別保健センター)  
管理栄養士 大和田 知子氏

- 思い当たる方は要注意**
- あてはまるものにチェック
  - 疲れやすく何をするのも面倒だ
  - 入れ歯が合わない
  - 毎日同じようなものばかり食べている
  - 肉はほとんど食べない
  - 食費を減らしている
  - 1日の食事回数は1~2回のことが多い
  - この半年くらいの中に体重が減った

シニア世代は、自分では気づかないうちに栄養不足(低栄養)になることが少なくありません。



低栄養から始まる要介護への道

最近よく目にする「フレイル」は、筋力や心身の活力が低下した状態、つまり、「要介護」になる一歩手前の状態をいいます。メタボを気にして食事の量を減らしたり野菜ばかりの食事を続けたりしていると簡単に低栄養になり、免疫力も下がってしまいます。低栄養をきっかけに右図のような悪循環に陥ると、閉じこもりをひきおこしたり、認知機能に影響がでることも。低栄養を予防して、「フレイルサイクル」を断ち切りましょう。

低栄養予防のカギは食事にあり！  
一日三食、主食・主菜・副菜を  
そろえて食べましょう



ご飯や麺類だけでなく、メインのおかず(肉・魚・卵・大豆製品と添えのおかず)野菜・海藻・きのこ類を一度の食事にそろえて食べましょう。一度にたくさん食べられない方は、牛乳・乳製品、果物は一日のどこかでとりましょう。

見た目の体格が良くてもバランスの悪い食事をしていると、実は低栄養、ということがあるから気を付けよう！



とってもおいしいお手軽レシピが満載！運動効果を高める食べ方のヒントも。「ピカットくんのとっておきレシピ」は厚別保健センターで配布しています。厚別区ホームページでもご覧いただけます。

食事にちよい足し♪バランスアップ

【たんぱく質アップ！】

- ごはんにかつお節・しらす干し・きなこをかける。
- ご飯の炊きあがりにスキムミルクを粉のまま入れて混ぜる。
- 麺類・汁物に卵を割り入れる。

【ビタミン・ミネラル・食物繊維アップ！】

- 冷凍野菜を即席みそ汁やインスタントラーメンに入れると楽ちん♪
- 乾燥わかめを汁物に加えたり、水で戻してサラダや酢の物に。
- ミニトマトやきゅうりなど洗ってすぐ食べられる野菜も活用。

【調理なしで栄養価アップ！】

- 缶詰はそのままでも食べられ、保存がきくのでストックしておくこと便利。災害備蓄にも。
- 練り製品ちくわ、はんぺんなど・納豆・豆腐を常備。

- おやつにはチーズ・魚肉ソーセージなどたんぱく質が多いものを。

## チャレンジ参加者の声



体操の時間は  
つくることで  
継続できると  
思いました。

1ヶ月記録した  
ので運動量が確  
認できました。  
継続は力で頑張  
ります！

毎日の目標を立て活動し  
ている方もいました。  
活動の一部をご紹介します。

甘酒を手作り  
蛋白質を意識  
牛乳・豆乳・きなこ・ヨーグ  
ルト・はちみつ・ごまを摂取

歩いて買物、ウォーキング、  
ラジオ体操やみんなの体  
操、動画でみてサッポロス  
マイル体操

毎日体重や歩数、体調を  
記録

友人や子供・孫との交流、  
電話での会話

チャレンジ期間：11/1～11/30

参加条件：概ね 65 歳以上で、何らかの介護予防活動  
に取り組み、記録できる方

**募集中!**

最終 11 月

参加無料 10 名様にチャレンジ賞

チャレ  
ンジ登  
録

- ・チャレンジ期間開始の5日前までに  
予防センターへ電話 ☎896-5019
- ・登録した方に予防センターから  
活動記録用紙をお届け

介護予  
防チャ  
レンジ

- ・毎日コツコツ活動を行う（1ヶ月間）
- ・活動記録用紙に活動内容を記録

活動記  
録を提  
出

- ・チャレンジ期間終了の翌月15日までに  
活動記録を提出
- ・記録は回収箱か、予防センターへ郵送  
回収箱は、小野幌会館・西会館・  
森林公園会館の玄関に設置

抽選で  
プレゼ  
ント

- ・活動記録提出された方の中から抽選を行い  
手づくりプレゼントを差し上げます（内容はお  
任せ願います）

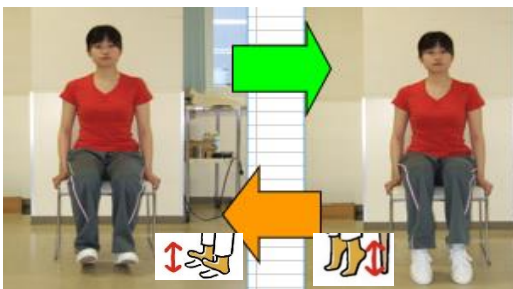
おうちでチャレンジ介護予防  
自宅で介護予防活動  
少しずつコツコツ継続



## 1. 椅子に座って足首を 上げ下げする運動

厚別区のご当地体操

## 楽笑体操の紹介①



足の筋力向上を図る  
転倒予防体操

踵を床につけたまま  
つま先を上げて4拍保ち、  
次につま先をおろして踵を  
上げて4拍保ちます。  
（8回繰り返します）

効果：ふくらはぎや、すねの筋  
力と柔軟性を維持します

## 介護予防教室 参加者募集

申し込み必要です（教室1週間前まで）

◎お問い合わせ・お申し込み先

介護予防センター厚別西 ☎896-5019

介護予防センターは札幌市の委託事業です



ウエストライフ（厚別区厚別西3条2丁目6-16） 定員6名 参加料無料

日 時	内容
10月20日（金）10：30～11：30	終活の話 協力・講師：やわらぎ斎場厚別西

裏面もご覧ください