

第4回 みつば学級

- 1 日時 令和元年8月8日(木)
午前9時30分～11時30分
- 2 場所 輪之内町文化会館 リトルホール
- 3 内容 テーマ 「健康な生活を送るために」
輪之内町保健センター
保健師 石川佳穂里さん、栄養士 山川亜樹子さん

◇ 参加者
合計18名

◇ 内容等

□保健師より

- ・「健康寿命」とは 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間
- ・認知症予防「コグニサイズ」を一緒にやってみましょう
基本のステップ運動、コグニステップ
- ・フレイル予防 栄養、身体活動、社会参加
転倒防止 脚の筋トレ 筋トレを生活に取り入れよう

□栄養士より

○「食べる」ことは「生きる」ことという

- ・当てはまりませんか。
①体調不良やストレスによる食欲不振②口腔や消化器等の治療を受けている。③唾液の分泌量の減少④咀嚼力の低下・嚥下機能の低下⑤味覚を感じづらくなった。⑥嗜好が変化し、あっさりした者を好むようになった。⑦食が細くなった。⑧1人で食事することが多い。⑨ダイエットしてないのに体重が減ってきた。⑩1日3食食べない。⑪菓子パンお菓子で済ますことがある。⑫肉や魚をあまりか食べない。⑬牛乳・乳製品をあまり食べない。⑭油を使った料理はあまり食べない。⑮お茶や水分をあまり取らない。

・あてはまる項目が多いほどフレイル

○低栄養を防ごう

- ・その1 低栄養を防ぐ食生活
主食主菜副菜をきちんと食べる。ご飯パン麺類 お肉たまご 野菜
- ・その2 定期的な体重チェック。健康管理のバロメーター
- ・その3 食欲がないときは好きなものから食べる。
- ・その4 食事作りの負担を減らす。
- ・その5 口腔の状態、身体生活の増加、睡眠に気をつける。
- ・その6 友人と食べるなど楽しんで食事。
- ・その7 水分を十分にとる。1日2リットル

○毎日食べよう10食品

- | | | | |
|------------|-----------------|----------|---------|
| 1 肉類 貧血に牛肉 | 2 たまご 1日数個まで良い。 | 3 魚介類 | 4 牛乳乳製品 |
| 5 緑黄色野菜 | 6 大豆 | 7 いも類 | 8 果物 |
| 9 海藻類 | 10 油脂類 | 7個以上を目標に | |

