

平成 25 年 5 月 15 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372 - 3811 (代表)

新緑のまぶしい、さわやかな良い季節になりました。しかし一日の中で温度差が大きく、体を冷やしてしまい体調を崩す方が増えています。日中は汗ばむ陽気でも、朝晩はひんやりしていません。カーディガンやストールなどを活用して体温調節に気を付けましょう。



介護予防特集 低栄養を予防しましょう！

「同じものばかり食べる」「好きな物しか食べない」といった偏った食生活は低栄養を招きます。食事に配慮している人でも「健康のためには肉はダメ、野菜がいい」などの思い込みから、低栄養になる人もいます。低栄養になると血中のアルブミン(タンパク質の一種)値が下がり、体重が減ってきます。この状態は体の老化を早め、抵抗力が低下し、病気にかかりやすくなったり、筋力が弱り転倒・骨折しやすくなります。

低栄養のチェックを してみましょう！

- 牛乳・乳製品を毎日食べない
- 歯の具合が悪く食べるのに支障がある
- お金が気になり食事を控えることがある
- 一人で食事することが多い
- 一日に3種類以上の薬を飲む
- 減量していないのにこの3か月1キロ以上痩せた
- この3か月間に強い精神的ストレスを感じたり、急性の病気になった

一つでも当てはまると低栄養のおそれがあります。予防には食事・運動・生活の3つの改善が必要とされています。

偏らない食事をしましょう！



たくさん食べるのではなく、いろいろな食品をまんべんなく食べましょう。コレステロールやカロリーを気にしすぎ野菜ばかりの食事はよくありません。乳製品や肉類も大切な栄養です。また家族や友人と会話しながら、楽しく食事することも大切です。



筋力をチェックしましょう！



2階まで手すりを使わず階段を上れますか？運動習慣があると老化が緩やかになると言われています。体操教室に積極的に参加したり、毎日体操する時間を持つなど運動を習慣にしましょう。



活動的な生活をしましょう！

単調な生活が続くと栄養状態も悪化する恐れがあるとされています。積極的に外出し、家族以外の人とも交流を持ったり、趣味や楽しみを見つけて活動的な生活をするようにしましょう。



平成 25 年度 6 月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室・調理や講話など管理栄養士による栄養教室・転倒、尿失禁予防体操教室などを開催しております。

興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。男性の方も是非ご参加ください！！お待ちしております。

開催日：平成25年 6月7日(金) 太極拳
14日(金) 栄養教室
22日(金) 太極拳
時間：午後 1時 30分 ~ 2時 30分
場所：ルーエハイム 2階 相談室
参加費：無料
募集対象者：概ね 65 歳以上の方、または介護予防に関心のある方



ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。 ご希望の方はお申し出ください。
駐車場もあります。

お申し込み、お問い合わせ先	お電話にてお申し込みください
住所：鈴鹿市長法寺町763番地	特別養護老人ホーム ルーエハイム
059 - 372 - 3811	担当：安田・浅岡・大西



在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせて頂いたり、ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担当	安田・浅岡・大西
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号	059 - 372 - 3811
来所・訪問相談	平日8:45 ~ 17:30	電話相談 24時間受け付けております