

ももだより



第147号

令和 2 年 10 月

発行：中津川市ゆうらく苑地域包括支援センター・中津川市高齢支援課
 住所：〒508-0006 中津川市落合 996-1 電話：61-0009 FAX：61-0039
 メールアドレス：yurakuen@takenet.or.jp ホームページ：http://kayagakikai-nakatsugawa.jp/



いろいろな食品を食べて健康維持♪

食欲の秋、食べ物の美味しい季節です。栗やサツマイモ、さんま（今年は高い？）、松茸（高くても買えない・・・）など食べたい食品がいっぱいです♪「食べる」ことは、健康の維持、体の機能の維持や筋肉・体力の維持をしていくためにとっても大切です。毎日を元気に過ごすために、チェックシートを活用してみましょう。自分の食べ方の癖が、活用することで見えてくるかもしれません。

チェックシートを活用してみましょう！



- ★体の機能を維持するためには、多様な食品から栄養を補うことが重要です！
- ★下表の10食品群の中で食べたものを**1食品群=1点**と数えます。
- ★下表の10食品群のうち**1日7点以上**を目指しましょう！**少しでも料理に入っていればOKです♪**
- ★**高齢期は、たんぱく質が不足がちです。たんぱく質をしっかりとることも大切です。**

10食品群

お覚え方



「さあ にぎやか (に) いただく」

さ
あ
に
ぎ

魚
油
肉(ハムなど加工品)
牛乳・乳製品

や
か
い
た

野菜
海藻
いも
たまご

だ
く

大豆製品
果物

< 10食品群 チェックシート >

日付	魚	油	肉	牛乳 乳製品	野菜	海藻	いも	たまご	大豆製品	果物	〇の数 (点)
例		●	●		●	●		●	●	●	7点
/											
/											
/											
/											
/											
/											
/											

※参考：東京都福祉保健局、東京都健康長寿医療センター研究所「いろいろ食べポ」
 ※「さあにぎやか(に)いただく」は、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

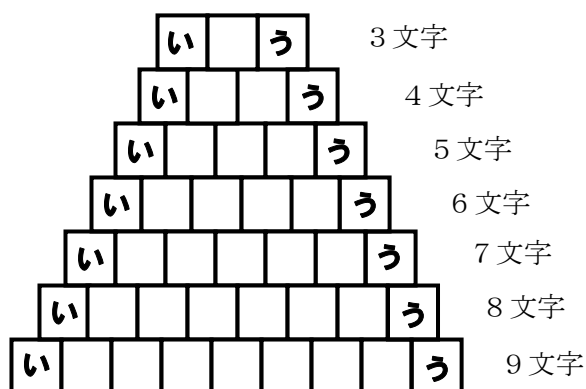
新型コロナウイルス感染予防を徹底し 7月より**介護予防事業**を**開催**しています！



7月から順次、新型コロナウイルス感染予防を徹底した中で、介護予防事業を開催しています。

参加者の皆さまには、事前に自宅で熱を測り参加、マスクの着用、参加者間のソーシャルディスタンスなどをお願いしています。事業の内容も今までのようには出来ませんが「楽しく・ためになる・来てよかった」と思っただけのよう工夫しながら、参加者の意向も聞きながら行っています。

脳トレに挑戦！！



左の図は、「い」から始まり「う」で終わる言葉を考える問題です。3文字から9文字まであります。頭をいっぱい使って考えてみましょう♪

※答えは省略します

困った時は、“中津川市ゆうらく苑地域包括支援センター”へご相談下さい！

中津川市ゆうらく苑地域包括支援センターは、中津川市の委託を受け業務を行っています。落合・神坂(馬籠地域を含む)・瀬戸区(板橋を除く)を担当しています。

- ◆ 高齢者やご家族の様々な相談・支援を行っています
- ◆ 介護保険制度や福祉サービスの説明や利用時の申請手続きの代行をします
- ◆ 虐待防止、権利擁護などの啓発、関係機関との連携を行っています
- ◆ 介護予防事業を定期的に開催しています
- ◆ 認知症に関する取り組みを行っています (出前講座、認知症サポーター養成講座など)

【問い合わせ】 中津川市ゆうらく苑地域包括支援センター 辻・西尾
TEL : 61-0009 FAX : 61-0039