

みなみ支援センターだより



楽生倶楽部で脳の活性化のため
回想体験を行いました

令和3年10月

101号

発行者 みなみ在宅介護支援センター・中津川市地域包括支援センター

朝夕の涼しさに秋を感じるようになってまいりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。秋は「食欲の秋」と言われるほど、美味しい食材が豊富な季節ですね。旬の食材は栄養価が高いだけでなく、色も鮮やかです。積極的に季節の食材を食事に取り入れ味覚でも秋を楽しみながら、元気に冬を過ごせるよう栄養を貯えていきましょう！

しっかり食べて「低栄養」を防ぎましょう

高齢期の食生活はメタボよりも「低栄養」に気を付けることが大切です。低栄養でやせ過ぎの方で栄養が不足すると、運動器はもちろん循環器や認知機能にも影響を及ぼします。毎日しっかり食事をするのが大切です。

★主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう！★

1日3食しっかりとりましょう。そのうち、2回以上は、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう。一度にたくさん食べられない場合は、回数を分けて食べましょう。



主食

炭水化物の供給源である
ごはん、パン、麺等を主材料
とする料理

主菜

たんぱく質の供給源となる
肉、魚、卵、大豆および大豆
製品などを主材料とする料理

副菜

各種ビタミン、ミネラルおよび食
物繊維の供給源となる野菜、
いも、豆類（大豆を除く）、きの
こ、海藻などを主材料とする料理

★たんぱく質をとるための食事のひと工夫★

たんぱく質の摂取が少なくなると、筋肉量が減少します。ふだんの食事にたんぱく質が多く含まれている食品を足したり、変えたりするひと工夫で補うことができます。たんぱく質は、まとめてとるのではなく、毎食とることで筋たんぱくを合成して、筋肉量を維持できます。



例
・カレーライスに**卵サラダをプラス**

・厚揚げのホイル焼きに**チーズをプラス**

・野菜サラダに**サラダチキンをプラス**

ご存じですか？安全運転相談ダイヤル

年齢を重ねる中で視野障害や筋力の衰えを感じることもあり「自分の運転大丈夫だろうか」「家族の運転はいつまで」と不安に思ったり、悩んだりされる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

岐阜県警では、運転を続けることに不安を感じる高齢ドライバーや家族の皆さまを対象とした専用の相談ダイヤルを開設しています。「最近ちょっと違うな」「おかしいな」と感じたらお気軽にご相談ください。

最近、こんな経験はありませんか？



安全運転相談ダイヤル

#8080 (シャープハレバレ) (受付時間 平日 8:30~17:15)

クイズで脳を活性化しましょう！

バラバラになった文字を組み合わせて

2文字の熟語を完成させましょう！

- ① 口+勿+夕+牛
- ② 木+禾+ツ+火+女
- ② シ+日+水+皿+白
- ④ 周+里+言+王

みなみ在宅介護支援センターは中津川市の委託を受けた福祉・介護の総合相談窓口です。お気軽に声をおかけください。

みなみ在宅介護支援センター

住所：中津川市かやの木町1-17

電話：0573-65-1113

E-mail: minami-shien@wine.ocn.ne.jp

ホームページ: <http://kayagakikai-nakatsugawa.jp/>

