

ひとりで悩まないで・・・
あなたの話し、耳傾けます

電話相談 山口いのちの電話

☎0836 (22) 4343

《相談時間》
午後4時30分～10時30分
年中無休
(通話料のみでご相談いただけます)

◆事務局
NPO法人 山口いのちの電話

・場所 工房ふきのとう(志佐)
・体験料 1500円
・受入人数 5～6人
・募集締め切り 3月9日(月)
※昼食あり

※各コースとも申し込み多数の場合は抽選となり、少数の場合は開催できないこともありますので、ご了承ください。
■申し込み・問い合わせ
周防大島くらし体験ネット
ワーク事務局(農林課内)
☎0820(79)1002

看護職再チャレンジ研修

- ◆対象 未就業の看護職
- ◆募集期限 3月20日(金)
- ◆研修期間 4月～6月の間5日程度
- ◆研修会場 県内の協力病院
- ◆受講料 無料
- ◆申し込み・問い合わせ 山口県ナースセンター
☎0835(24)5791 ※火曜日～土曜日



「たくさん」より「まんべんなく」食べて低栄養を予防しましょう
年をとると「肉や脂肪は控えて」「野菜中心に」「茶がゆに漬物で十分」と思っている方もおられるようですが、それでは必要な栄養を十分にとることができません。高齢になると知らず知らずのうちに食べる量や回数が減って、必要なたんぱく質と、体を動かすために必要なエネルギーが不足しがちになります。それだけでなく、買い物や料理が面倒になったり、胃腸の消化や吸収力がおとろえたりして、栄養が十分にとれなくなることがあります。

そのため体の筋肉や脂肪分が減り、身体機能が低下してしまった状態を「低栄養状態」といいます。低栄養状態になると、筋肉が衰えて体を動かすのがおっくうになり、けがをしやすくなったり、体の免疫力が低下し病気になるやすくなり、また回復も遅くなります。特に75歳以上(後期高齢者)になると、身体機能が急激に低下することもあるため、食欲不振や食事が減ってきたら注意が必要です。

周防大島町管理栄養士

橋本 はるみ

(介護保険課 地域包括支援センター)

◆高齢者の低栄養を防ぐ食生活のポイント

- ★1日3食、食べましょう。
- ★ごはん・パン・めん類などの主食を欠かさずにとりましょう。
- ★魚・肉・卵・大豆製品などのおかずでたんぱく質をとりましょう。
- ★食欲がないときは、好きなものを食べましょう。
- ★脱水に注意し、1日1.5ℓの水分を食事以外でとることを目標にしましょう。ただし持病のある方は主治医の指示に従いましょう。

地域包括支援センターでは、ご本人やご家族からの栄養相談や地域に伺い食生活に関する講話などを実施していますので、お気軽に声をかけてください。

◆問い合わせ
地域包括支援センター
☎0820(77)5506