

本田店長(ほっとサロン代表)より



桜も散り、新芽が顔を出し、新しい季節がやってきましたが、まだ朝晩は肌寒い日が続きます。

皆さんしっかりと食事、睡眠をとって基礎体力を付け、心と身体に気を付けましょう。

「勇気をくれてありがとう」

「池江頑張れ!」、「池江頑張れ!」、終わった後のインタビューのうれし泣き、テレビの画面を食い入るように見ていました。池江さんの頑張りにはみんな勇気をもらった人も多いのでは? 本人には病気との辛さと泳げる嬉しさの葛藤があつた涙でした。皆さあーん、元気ですか。

大阪では医療崩壊が発生しそう、緊急事態解除が3週間早かった? 東京では第4次の波が来ると専門家も言っています。それでも俺たちはぐっと堪えるぞ!

それでもコロナさんは強い! 早くワクチンが全員に行き渡るといいですね。

コロナが消えるのが早いか、私たちが消えるのが早いか、こうなったら根競べだ。皆さんおいしいものを食べておくのは今のうちです。

コロナが去っても、日常の生活は、もう以前と同じようには戻らないでしょうねー。

池江さんも頑張ったんだ! 私たちも頑張ろう!

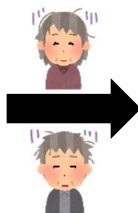


ワンポイント! ミニ講座 「食べて元気にフレイルを予防するために」

千葉県認知症コーディネーター 林 英一

今回は厚生労働省の高齢者のフレイル予防事業より「食べて元気にフレイルを予防するために」をご紹介します。地域がいきいき集まろう! 通いの場「厚生労働省」と、インターネットで検索するとフレイル予防の取り組みが載っています。是非皆さんも参考になさってください。

- おいしいものがたべられなくなった
- 疲れやすく何をしても面倒だ
- 体重が以前よりも減ってきた



こんな傾向はフレイルかもしれません

大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

※フレイルとは

人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。

このように心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル(虚弱)と呼びます。

○やせてきたら要注意!

高齢期のやせは肥満よりも死亡率が高くなります。65歳を過ぎて病気でもないのにやせてきたら、メタボ予防からフレイル予防への切り替えときかもしれません。

*まずはかかりつけ医に相談しましょう。

身長と体重から、あなたの体格を確認してみましょう。

※BMI が21.5 kg/m²未満に当てはまる方や、やせてきた方は要注意です!

○フレイル予防の3つのポイント

まずは、フレイル予防の3つのポイントを押さえましょう。一つ目は栄養です。食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととり、美味しいものを長く食べ続けられるように、お口の健康にも気を配ることが大切です。二つ目は身体活動です。体を動かすことは、筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。もしかしてフレイルかも、と思った方は、今より10分多く体を動かすよう心がけましょう。三つ目は社会参加です。趣味やボランティア、地域活動などを通じて社会とのつながりを持つことが大切です。無理をせず、自分に合った活動を見つけましょう。この3つのポイントをバランスよく実践することが、フレイル予防につながるのです。

○フレイル予防のための食事のとり方

ここからは、具体的な食事のとり方についてご紹介します。高齢者の食事において一番の課題は「低栄養」です。食欲がなくなり、噛む力が弱まってくるとだんだん食事の量が減ってきます。自分ではしっかり食べているつもりでも、健康を維持するために必要なエネルギーやたんぱく質が不足しがちになり、気力がなくなる、免疫力や体力が低下するといった様々な症状が起こりやすくなるのです。

低栄養を予防するためには、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。まずは毎日の食事の中で、次の3つを心がけましょう。

- 3食しっかり食べましょう
- 1日2回以上、主食・主菜、副菜を組み合わせ食べてみましょう
- いろいろな食品を食べましょう



そして、食事の際は、新型コロナウイルス感染症に配慮して、大皿料理を避けて、あらかじめ個々に料理を分けて盛り付けたり、向かい合って座らずに、横並びに座るなどの工夫も大事です。料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品などを活用してみてください。バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜、副菜を手軽に組み合わせることができます。また、たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少してしまうため、コーヒーを飲む時は豆乳をプラスして豆乳ラテにする、間食はヨーグルトなどのたんぱく質が多いものにするといったように、日ごろからたんぱく質を含む食品を多くとるように心がけるとよいでしょう。

※フレイル予防のために、外出や共食を促す記載がありますが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に留意して、人との交流や社会参加に取り組みましょう。

こちらの動画・パンフレットも参考になさってください。

令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業
(厚生労働省健康局健康課)

▶動画[27,239KB] <https://www.mhlw.go.jp/content/000620862.mp4>

▶パンフレット[1,527KB] <https://www.mhlw.go.jp/content/000620854.pdf>

スタッフからのメッセージ



拝啓 ホットサロンの みなさんへ
 ぼくは、六年生になりました。小学校の最高学年として、下級生を引っばしていきたく思います。みなさんも、どうかご自愛ください。敬具
 こどもスタッフより

お手紙を募集します！

本紙を読んだご感想、ご意見、掲載してもらいたい記事・寄稿など、お待ちしております。

頂いたお手紙はスタッフが読んで、ご返信いたします。些細なことでも構いませんので、お手紙お待ちしております。



【送付先】

〒299-1123 君津市大山野 26
 周南公民館内 すなみほっとサロン運営委員会

発行 すなみほっとサロン運営委員会

【問合せ先】

周南公民館

TEL 0439-52-4915

Mail sunami-k@city.kimitsu.lg.jp



ブログ QR



当サロンは2016年12月から始まりました。休止以前は、第3金曜日の午後に周南公民館を会場に開催をしていました。再開が決定しましたら本紙またはブログにてお知らせ致します！