

最近こんな事ありませんか？ 体重が減った 疲れやすくなった

意欲が湧かない 歩くのが遅くなった。

暑くなると加齢とともに落ちている食欲が、ますます落ちてしまいます。食欲低下が長引き、活動量が低下すると、筋力が低下し転びやすく骨折しやすくなります。要介護状態とならない為にも、

たんぱく質を中心にバランスのとれた食事を心がけましょう！



管理栄養士からの
ワンポイント
アドバイス

【たんぱく質の必要量】

標準体重：身長（m）×身長（m）×22

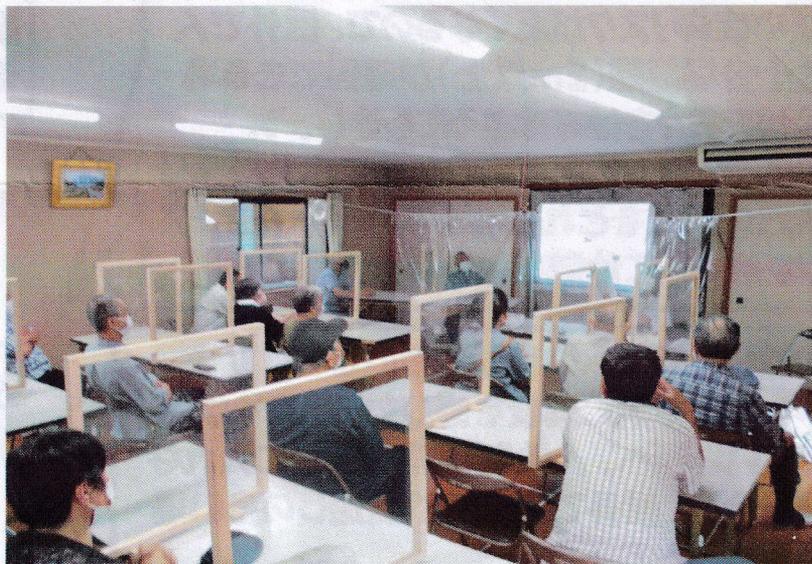
標準体重1kgあたり1.0g～1.2g→60kgで約60～72g/日必要
（ごはん150gでたんぱく質約4g・食パン60g/6g）

【1日摂取量の目安】

肉類80g 魚類70g 卵1個牛乳200g 豆腐100g 納豆1P

「R3.6.26 健生会健康講座」

緊急事態宣言解除後、さだ校区の健生会で健康講座の依頼をもらい出前講座に行かせてもらいました。感染対策に、マスク・消毒・パーテーションを一人ずつ設置。換気扇も2台新たに設置され、窓とドアも開放する等、参加人数も半分以下で予防策をしっかりとされていました。他の集まりの場所にも参考になると思います。



美郷会では、現在コロナ禍の為、当方が主催する予防教室等は自粛しています。今後はワクチンの接種状況と感染の状況をみて開催を検討します。開催をする時は、広報しますのでよろしくお願い致します。

高齢者サポートセンター美郷会では、社会福祉士、ケアマネージャー、看護師が配置されており、高齢の方々の様々な相談を受けております。介護保険の事だけでなく、健康相談や介護予防に関する相談や教室開催。様々な課題を抱えた本人や家族、認知症の早期発見早期対応等、必要な機関と連携を取り対応していきます。



* 枚方市高齢者サポートセンター美郷会 *
* 枚方市北中振1丁目8-13 ☎072-837-3288 *
* 開所日 月曜日～金曜日（9時～17時30分） *

