

かっぱ通信 冬号

しっかり栄養とれていきますか

低栄養とは？



身体を動かすために必要なエネルギーや筋肉、皮膚、内臓などをつくるたんぱく質が不足した状態のこと

低栄養の症状を
チェック！



- 体重減少
- 筋力低下
- 元気がない
- 傷が治りにくい
- 風邪を引きやすく、治りにくい
- 下半身がむくみやすい

⇒該当したら低栄養になっているかも…



もし低栄養になったら？

活動量が低下

食欲が減少

さらに

低栄養になる！

悪循環

低栄養予防に3つの食品グループ ① ② ③ を組み合わせて選びましょう♪

①

炭水化物を多く含む食品

ご飯、パン
めん類



②

良質のたんぱく質を
多く含む食品

魚介類、肉類
大豆製品
卵類、乳製品



③

食物繊維、ビタミンや
ミネラルを多く含む食品

野菜、海草
果物



- ◎ 食事の支度がおっくうなときに“これなら食べられる”ものを常備し、食事準備の負担を減らす
- ◎ 仲間と一緒に食事をするなど、食事を楽しむ などの工夫も大切です！！

サロン紹介: 段原日出クラブ

体操も麻雀も
グラウンドゴルフも!

段原日出町の「段原日出クラブ」では、いきいき百歳体操やグラウンドゴルフなど様々な活動が行われています。珍しい活動としては女性中心の麻雀教室があります。女性会員の中から「麻雀がやってみたい」との声が挙がったことが設立のきっかけで、会員男性が指導役として卓に付き、ルールやあがり牌のそろえ方、牌の切り方のコツなどを女性陣にアドバイスしながら毎回盛り上がっています。



- **グラウンドゴルフ** : 毎週火曜、木曜、金曜 9:00~10:00
場 所 : 段原日出第一公園
- **麻雀同好会** : 第1、3、4、5週 水曜日 13:00~16:00
場 所 : 比治山会館 2階
- **いきいき百歳体操** : 第2、4週 水曜日 9:30~10:30
場 所 : 比治山会館 1階

健康一口メモ: 寒い季節も脱水に注意!

<環境>

- 空気が乾燥している
- 暖房でさらに空気が乾燥する

汗をかかなくても
身体から自然に水分が失われる



<身体の状態>

- 喉の渇きを感じにくい
- トイレの回数を気にして飲み物を控える

水分補給が足りない

インフルエンザ、
ノロウイルスなど

<ウイルス感染>

下痢、嘔吐、発熱が生じる → 水分が多量に失われる

冬でも脱水になりやすい

脱水を防ぐためには

- ★加湿器や濡れタオルを使い、湿度を50~60%に保ちましょう。
- ★早めに水分補給しましょう。
- ★感染症の場合は経口補水液等で電解質も補給しましょう。



広島市段原地域包括支援センター

広島市南区段原南1丁目3-52 (広島段原ショッピングセンター2階)

☎ (082) 261-8588