

ほうかつだより

第7号 令和4年3月発行

(発行)

広島市高陽・亀崎・落合地域包括支援センター
住所) 安佐北区亀崎一丁目1-6 (ﾌﾞﾗｸﾞﾗ高陽2階
電話) 841-5533 FAX) 845-8811
営業時間) 月～土曜日 8:30～17:15
(窓口は9:00～17:15)
日・祝・年末年始 休み



たんぱく質、十分にとれていますか？

「メタボリックシンドロームを意識した食生活」「歯が弱る、入れ歯が合わないことで肉が食べにくくなった」「量を食べられない」などの理由で、たんぱく質不足や、低栄養になってしまっている場合が意外と多いのです。たんぱく質は、筋肉や血液をつくる栄養素です。たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。

1日にこれくらい食べましょう！ **手ばかり法**

たんぱく質・カルシウム
血や肉、骨をつくる



広島市作成「食事バランスの達人」パンフレットより

まちなちの
栄養士さんに
聞いてみた



たんぱく質は朝昼夕とまんべんなく食べる方が筋肉合成をより高めることができます。たんぱく質は夕食に偏りがちなので、朝・昼にも意識してとり入れていきましょう。

また、食事はその人の持つ病気や体型によっても気を付けることが異なってきます。食べるものに制限がある方や、昔より食事が減った方は、まず相談してください。

広島市では、該当する方には管理栄養士による「短期集中予防支援訪問サービス」を実施しています。地域包括支援センターに相談してみましょう。



「不足しそうな時」には…

- ① 手軽にそのまま食べられる「チーズ・ヨーグルト・プリン・小魚アーモンド・魚肉ソーセージ」をおやつに食べる。
- ② コーヒーや紅茶に「牛乳・豆乳」をプラスして飲む。
- ③ おかずに「しらす干し・ハム」等をプラスする。



たんぱく質が多く含まれる食品を上手に取り入れましょう！

いつものメニューをバランスアップ！

食パン・野菜サラダ・コーヒー
(ブラック)



たんぱく質が不足！
トーストに「チーズ」をのせたり、コーヒーに牛乳を入れてみましょう。「ハムエッグ」を作ったり、「ヨーグルト」などをプラスしてみましょう。

うどん



たんぱく質と野菜が不足！
「温泉卵」「かき揚げ」などをトッピングしたり、野菜料理を添えてみましょう。
★そうめんも要注意です

落合東小学校区で「認知症に関する研修会」を開催しました

昨年11月9日に落合東地区社会福祉協議会執行部の方と落合東小学校区の民生委員の方にお声掛けし、「認知症に関する研修会」を開催しました。お忙しい中、16名の方がご参加くださいました。

今回の研修会では「認知症になっても地域で生活を続けていくために」をテーマに、実際の事例のお話をさせて頂きました。

「生活できている」状況とはどんな状況なのかを皆さんに考えて頂いたり、どのような経緯で包括が介入しサービスに繋がっていくのかを知って頂く事が出来ました。最近では認知症なのかどうか判断が付きにくい場合も多く、「認知症あんしんガイドブック」から認知症について知って頂く機会にもなりました。

アンケートでは「認知症の進行に



大下由美子の新聞掲載歴

平成11年4月13日中国新聞・洗心面の「励みになる一冊」を皮切りに、約23年間で118本掲載されました。主に広場面への投稿が続いています。私にとって自分史のようなものです。多い年は1年間に11本掲載されましたが、昨年は2本でした。以前、投稿「友の会」に出席した際、担当者から掲載率は約1/8と伺いました。最近投稿をしてもしても載らない訳ですね。

初対面の人から声を掛けられ、投稿仲間から「お祝いメール」が届き、暫く載らないと「元気なん？」と心配され、繋がりを感じます。何よりも、文章を書くのが苦にならなくなりました。自分の文章が活字になった時の「嬉し恥ずかし」の気分は最高で一す！



よる様子の変化や症状についても詳しく知りたい」「認知症以外の事例も知りたい」という意見を頂きました。今後も、認知症など事例を使った研修会を企画していきたいと思っています。

消費者被害 広島市の最新情報！！

●百貨店の時計売り場を名乗る電話があり「クレジットカードを勝手に勝手に使われている」と言われ、指示された番号へ電話。カードを作り替えるのに必要だと言われ暗証番号を教えてしまう。

●銀行を名乗る電話があり「キャッシュカードが変更になる」と言われ、取りに来た男性に銀行のカードを渡す。後日数百万円引き出されていることが判明。

●「確認通知のお知らせ」と書かれたはがきが届く。全国消費センターなど記載の連絡先に、至急連絡するよう書いてある。

★民生委員や警察などに相談し、未然に防げたケースもあります。お金の話は、ひとりで即決・即答せず、まずは相談しましょう。



「海らそう犯罪」広島県民様ぐるみ運動
マスコットキャラクター「モシカ」