

こんにちは 共同作業所ふきのとうです!!

心の健康に不調がある、不安や悩みを聞いてほしい、他人や大勢の人と話すのが苦手、みんなの集まる所には行きたくないなど、そんな思いの方へ
まず一歩踏み出して、共同作業所「ふきのとう」に、話しに来てみませんか？
初めての方大歓迎!! 家族の方の参加、見学もお待ちしております。



- ・場 所 介護予防センター 鏡野町古川439-10
- ・開所日 週3回（火、木、金）10：00～15：00

お問い合わせ先

共同作業所 ふきのとう（火・木・金）
電話&FAX（0868）54-1132
鏡野町役場 保健福祉課（保健指導推進センター）
保健師 電話（0868）54-2025

今年も、ここにこバザーを開催します!!

- *日にち 11月25日（金）
10：00～12：30
- *場 所 介護予防センター

バザーでは、作業所作品の展示販売、さをり織り体験のワークショップを行います。またボランティアによるぜんざい販売もあります。
みなさんのご来場をお待ちしています(^o^)/

大人の「発達障がい」ってなんだろう？

ここ数年、発達障がいという言葉は少しずつ知られるようになってきましたが、「大人の発達障がい」に対する認識や対応はまだまだ遅れている状況です。

「自分に発達障がいがある?」「大人の発達障がいってどうしたらいいの?」そんな思いや悩みも、まずは相談してみませんか？

相談は、鏡野町役場保健福祉課 保健指導推進センター
電話（0868）54-2025 保健師・臨床心理士 まで

コラムでスタディ!

「在宅医療・介護連携事業推進協議会」では、住みやすい地域づくりを目指して活動を進めています。

No.5

「食事で防ぐ! フレイル」

*フレイルとは老化に伴い筋力や活動が低下している状態のことです。

芳野病院 管理栄養士 砂田 眞紀

「歩くスピードが遅くなった」「すぐ疲れてしまつ」「出かけるのがおっくうだ」「よく風邪をひく」「自然に体重が減つた」「こんな体調の変化を単に年のせいと、なおざりにしてはいませんか。加齢による身体機能の変化もありますが、食事摂取量の減少による「低栄養状態」になっていることも考えられます。食事が減つて、エネルギーやたんぱく質が不足すると下の図のようになります。

この悪循環が「フレイル」と呼ばれ、「虚弱」が進み寝たきり状態に近づきます。

低栄養を予防するためには、主食、主菜、副菜、乳・乳製品、果物といったバランスのとれた食事が大切で、特にたんぱく質をたっぷりとることが重要です。

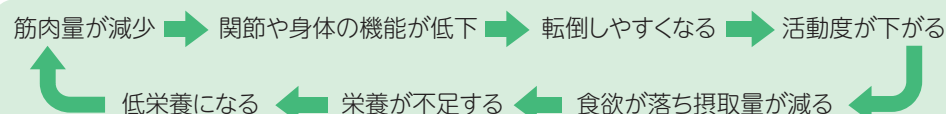
1回量の目安：薄切り肉2〜3枚、魚1切れ、卵1個、豆腐1/2丁など

*肉は薄切りやひき肉を使い、野菜や芋は軟らかく煮てください。また、とろみをつけると、口の中でまとまり、食べやすくなります。

*1回に少量しか食べられない場合は、おやつや夜食で分割して補います。(プリン、ババロア、カスタード、チーズケーキなど) 食事が減ると食事からの水分補給も減少するため、積極的な水分摂取も重要です。

医師から特別な制限がない限り1日1000〜1500mlを目安に飲むように気をつけましょう。

「体力が落ちた」「食が細くなった」と感じたら、どのくらい食べられているか、確かめてみるのが大切です。



お問い合わせ先 鏡野町保健福祉課 介護保険係 電話(0868)54-2986