

No.84  
シリーズ 包括支援

こんにちは！  
地域包括支援  
センターです！



「食生活を見直そう」

9月21日(金)、福地ふれあいセンターでオレンジカフェを開催しました。  
今回は、岐阜県立多治見病院 栄養管理部の保母貴美子さんを講師にお招きし、「高齢期の食事のとり方」低栄養・認知症対策」をテーマにご講話いただきました。認知症予防に効果的な食事のとり方を、参加者のみなさんと一緒に考えることが目的です。認知症の予防には、脳の健康を維持することが大切です。そのためには次のことを心がけましょう。

- バランスの良い食事をする
- 食べすぎに注意する
- 塩分を控える
- 間食、糖分を控える
- 高齢者は食欲不振、嚥む力の量が入り力の低下によって食事の量が不足し、低栄養になりや



すいと言われている。小食の方は、効率よく栄養をとるため、主食(ご飯)より先に主菜(肉・魚などのおかず)を食べましょう。「もう少し野菜を食べなきゃ」という声も聞きました。この日の学びを普段の食生活にも活かせると思います。  
3月8日(金)のオレンジカフェは、久田見出張所を会場に、保母先生を再び講師にお招きし、同じ内容の講話を予定しています。今回来られなかった方、興味のある方は、お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。  
※詳細は1月号の広報やおつでお知らせします。

	とき	ところ	内容
オレンジカフェ ※協力金:100円	12月7日(金) 午後1時30分～3時	須賀担い手センター	認知症の方やそのご家族、地域の方々、認知症に関わる専門職が集まり、お茶・コーヒーを飲みながらゆっくり話や相談ができる憩いの場所です。今回は、理学療法士を講師に招き、認知症予防や毎日の生活に取り入れることができる運動についてご講話いただきます。
こころの相談 ※要予約(無料)	12月10日(月) 午後1時30分～4時	保健センター	こころの健康に関すること、気になることなど、何でもご相談ください。精神保健福祉士が個別に対応し、秘密は厳守します。
らく楽 トレーニング講座 ※要申込(無料)	12月11日(火) 午後1時30分～3時	福祉センター	この講座を受けるとトレーニングマシンを使って筋力トレーニングを行う「らく楽自主トレーニング」に参加できます。町内在住で20歳以上の方が対象。お申し込みは11月19日(月)から11月30日(金)まで。先着10名です。
高齢者あんしん 相談会	12月12日(水) 午後1時30分～3時30分	錦津地区	日常生活上で気になることや介護保険のことなど、何でもご相談ください。地域包括支援センターの職員がご自宅を訪問します。
お元気サロン ※要申込(無料)	12月13日(木) 午前9時30分～11時30分	福祉センター	いきいき元気に過ごすためのヒントがいっぱい。講話や実技、軽体操など楽しい企画が盛りだくさんです。今回は「冬を楽しむ」音楽療法をおこないます♪
物忘れ相談会 ※無料	12月25日(火) 午前10時～11時30分	保健センター	物忘れが多くなってきた、何か心配だけど、どこに相談すればいいのかわからないなど、お気軽にご相談ください。地域包括支援センターの認知症地域支援推進員が対応します。

○お申し込み・お問い合わせ先 八百津町地域包括支援センター ☎43-3267