

ひまわりカフェ 11月開催

もの忘れの心配のある人や、認知症の人を支える人々が息抜きや情報交換ができるカフェです。開催時間内は出入り自由です。専門職が常駐していますので介護相談もできます。知立市委託事業として市内3か所で開催しています。

愛の家グループホーム知立西町 (西町新川19-1)

- 時** 11月8日(水) 午前10時～11時30分
- 内** 講座「疑問を解消・グループホームってなあ～に?」、個別相談
- ¥** 無料 **申** 必要
- 問** 愛の家グループホーム知立西町(☎84-4800)



ひまわりカフェ全般について

問 長寿介護課 地域支援係(☎95-0191)

NPO法人 和(なごみ) (谷田町南屋下88番地2)

- 時** 11月10日(金) 午後1時30分～3時
- 内** ミニ講義、カフェタイム、個別相談
- ¥** 無料(飲み物代100円) **申** 不要
- 問** NPO法人和(☎83-6720)

福祉の里

(メープルけやき ハツ田町泉45-1)

- 時** 11月21日(火) 午前10時30分～正午
- 内** プチ講座「音楽療法で脳の活性化!音楽を楽しみましょう」、個別相談
- ¥** 200円 **申** 不要
- 問** 知立市東部地域包括支援センター(☎82-8855)

高齢者の低栄養を予防しよう

低栄養とは、体に必要なたんぱく質・エネルギーが不足して、健康な体を維持することが難しい状態のことです。

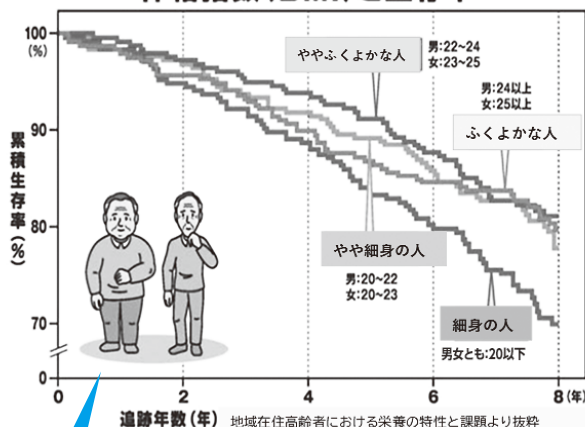
こんな症状ありませんか?

- 体重が減ってきた
- 足腰が弱くなった
- 元気がない
- 風邪など感染症にかかりやすく、治りにくい
- 傷や床ずれが治りにくい
- 下半身や腹部がむくみやすい

食生活を見直してみよう!

- ★欠食すること無く1日3食、食べる
- ★いろいろな食品をバランスよく食べる
- ★1度に食べられる量が少ない人は…
- ①食事の回数を増やす
- ②「たんぱく質」を多く含む食品から先に食べる

体格指数(BMI)と生存率



細身の人(BMIが20以下)は要注意です!

★効率良く「たんぱく質」を摂るためにはタイミングが大事!

- ①運動した後は「たんぱく質」を多く含む食品を食べる
- ②朝食でしっかり「たんぱく質」を摂ると筋肉が増えやすい

問 保健センター(☎82-8211)

