

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開催しています。

NPO法人 和(なごみ)

(谷田町南屋下88番地2)

時 11月8日(金) 午後1時30分～3時

内 身体を動かすゲーム・体操、笑いヨガ、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 (ハツ田町泉43)

時 11月19日(火) 午前10時30分～正午

内 元気なうちから将来の備え！「成年後見制度を知ろう」、個別相談

所 福祉の里ハツ田3階 もも

¥ 100円 申 不要

問 知立市東部地域包括支援センター
(☎82-8855)

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)

老人福祉センター講座

口腔ケア講座

時 11月29日(金) 午前10時～11時

内 食事や会話をする機能(口腔機能)は、生活の質(QOL)の向上につながります。口腔ケアについて学びましょう。

講 株式会社スギ薬局管理栄養士

対 60歳以上の市民

定 30人(先着順)

¥ 無料 持 筆記用具

申 問 11月1日(金)～10日(日)に電話または直接老人福祉センター(☎55-1804)へ。

アロマの香りを楽しむクラフト作り

時 12月5日(木) 午後1時30分～2時30分

内 アロマの香りを楽しみながらクラフト作りをします。今回は自宅でも香りを楽しむことのできる「手ごね石けん」を作ります。

講 松尾真琴氏 対 60歳以上の市民

定 10人(先着順)

¥ 500円(当日集金)

申 問 11月1日(金)～10日(日)に電話または直接老人福祉センター(☎55-1804)へ。

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！

- ★欠食することなく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…

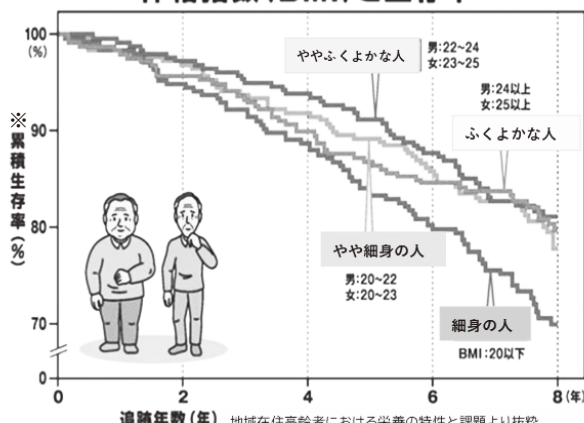
- ① 食事の回数を増やす
- ② 「たんぱく質」を多く含む食品から先に食べる

★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)

体格指数(BMI)と生存率



※ある期間を通じての生存率

