

# こ す も す

令和4年8月【50号】



高齢者の身近な相談窓口 地域包括支援センター朝光苑  
朝霞市青葉台 1-10-32 / ☎ 048-450-0855

読者の窓／守重さん作  
吊るし雛（鶴）



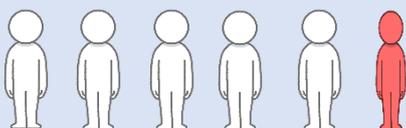
## あなたの栄養 足りていますか？ 生活習慣から健康に！

太り過ぎを気にしているうちに、  
知らず知らずに低栄養に？

☆

若い頃からの糖質制限などを高齢になっても続けていると、栄養の偏りに気付かず、栄養が不足してしまいます。

70歳以上の6人に1人が新型栄養失調とされています。



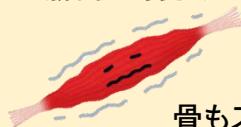
栄養不足は、  
老化が進む？

☆

低栄養は、筋力低下（サルコペニア）を招いたり、お肌や髪質にも悪影響。

女性は骨粗しょう症の進行も懸念されます。

筋肉が弱まり…



骨もスカスカに…



食事を見直し、  
身体的フレイルを予防！

☆

適切な食事と適度な運動が、低栄養から身体機能低下の悪循環に陥ることを防ぎ、低下した筋力などを回復できる可能性があります。



### 食事摂取のポイント

1 ご飯等の主食に加え、10の食品群をバランスよく摂る～まずは1日7品を目指しましょう！～

肉・魚・卵類・大豆（大豆製品）・牛乳・緑黄色野菜・海藻類・いも類・果物類・油脂類



2 忙しい時は、手抜きもOK～缶詰や既製品を上手に活用しましょう！～

毎日バランスよく食事を摂るのは大変です。また、食欲がない時もあります。そんな時は、缶詰や既製品、プリンやアイスクリーム、ナッツ類やドライフルーツなどの間食でも大丈夫。最近はゼリータイプの栄養補助食品も色々な味があります。

### 低栄養かどうかを見分ける目安

- BMIが20以下である  
【BMI = 体重kg ÷ (身長m × 身長m)】
- 6か月間の中で、体重が2～3kg以上減少
- 血清アルブミン値が3.8g/dl 以下  
アルブミンは血液中の主要なたんぱく質です
- 血中総コレステロール値が150mg/dl 未満

### 栄養指導を行っています

65歳以上で市の基準に該当する方は、管理栄養士等が訪問し「栄養指導」を受けることができます。また、65歳以上の方を対象とした、朝霞市の一般介護予防事業・栄養改善サロン「けんこうサロン」が、市内2ヶ所（栄町・朝志ヶ丘）でそれぞれ月1回開催されています。詳しくは地域包括支援センター朝光苑まで、お訊ねください。



生活支援コーディネーター☆<sup>たましろ</sup>玉城がご紹介!



は つ ら つ 散 歩

自彊術(じきょうじゅつ)体操 膝折町教室&幸町教室

自彊術体操は31の動作で構成される全身運動で、定期的に行うことで健康を回復し維持増進できます。高血圧や自律神経失調症、頭痛や不眠などにも効果があると言われています。足腰の悪い方は椅子に座って行うことも可能です。初めての方でも先生が丁寧に教えてくださいますので、ご興味のある方はまずは気軽にご見学ください♪



**【膝折町教室】**  
男性の参加者も多く、皆さんの柔軟性の素晴らしさに感心しました。



**【幸町教室】**  
11人の方が参加。ゆったりとしたペースで和やかに行われていました。

開催日:毎週金曜日10:00~/11:10~(2部制)  
場 所:膝折町内会館(膝折市民センター内)  
費 用:月額2,200円  
講 師:内田先生

開催日:第1・第3月曜日10:00~  
場 所:緑ヶ丘会館  
費 用:月額1,200円  
講 師:櫛田先生

高齢者の  
相談窓口

皆さまからのご相談を、Q & A形式でご紹介いたします。



後列左から杉山、武笠、高木、玉城  
前列左から中村、田畑、小南

Q

小規模多機能型居宅介護とはどのようなサービスですか？

A

「通所(デイ)」「訪問(ヘルパー)」「泊り」の3つのサービスを1つの事業所で利用することができるサービスです。専属のケアマネジャーも事業所内にいます。利用料金が1か月定額制(泊り・食費は別途必要)の為、それぞれのサービスの組み合わせの自由度が高く、ご本人・ご家族の要望に添ったケアプランを立てやすいことや、ご本人の状態に変化があっても事業所を替えずそのまま利用し続けられることがメリットです。  
一方、福祉用具を除き他の事業所との併用利用はできないため、いずれかのサービスに不満などがある場合も変更できないというデメリットがあります。

♡ チェック

★朝光苑のホームページ [www.choukouen.com/](http://www.choukouen.com/)  
(ホームページからのご相談もお受けしています)

★朝霞地区福祉会のInstagram [www.instagram.com/asakachikufukushikai\\_official/](https://www.instagram.com/asakachikufukushikai_official/)

