

らくたべ
楽食レシピ

フレイルを予防しよう！

高 齢になると、徐々に体の機能が衰えていき、移動能力や脳の機能が低下してきてしまいます。その状態が長く続くと、日常生活でサポートが必要な介護状態になってしまいます。

フレイルとは、ストレスに対する回復力が低下した状態で、健康な状態と介護状態の中間のことを指します。

フレイルを予防するために、大切なことは次の3つです。

- ◆良質な栄養を摂って、体重を減らさない
- ◆適切な運動で筋力をつける
- ◆外出をして、活動性を上げる

この3つを意識して活動的に生活することで、また健康な状態に戻ることができるといわれています。

50代、60代の頃は生活習慣病予防のために、メタボ予防を意識した食生活（塩分や脂肪、エネルギー制限）を送っていますが、高齢期になるとフレイル予防として、適切なエネルギーを摂取し、高タンパク、高ビタミンを意識した食生活へ切り替えていく

ことが必要になってきます。

しかし、高齢期は一人で食事をするが増えたり、食事作りがおっくうになったり、口腔機能が低下して食べることができなくなったりすることで、低栄養になりやすい状況があります。

良質な栄養をバランスよく摂るために、介護予防サポーターと認知症サポーターで、地域の高齢者のために、簡単に調理できて、栄養がたっぷり摂れるメニュー（楽食レシピ）を管理栄養士にアドバイスをもらいながら考えました。

5月号から、『楽食レシピ』を連載しますので、お楽しみに！



皆でバスに乗り、食材を買いに行きました



調理のようす

問い合わせ

地域包括支援センター(名寄庁舎2階)
☎01654③2111(内線3267)

名寄市地域見守りネットワーク事業に取り組んでいます

市では、市民みんなが安心して健やかに暮らせるまちづくりを推進するために、民間事業者や公的機関、福祉サービス事業者と連携して「名寄市地域見守りネットワーク事業」に取り組んでいます。

「郵便受けに新聞や郵便物が溜まっている」「電灯が昼もつけっぱなしになっている」「物忘れがみられる方がいる」などの心配なようすがあったときに、地域包括支援センターに連絡をいただくことで問題を早期発見できる見守り体制を構築しています。

皆さまのお住いの地域でこうした心配事がありましたら、地域包括支援センターまでご相談ください。

地域見守りネットワーク事業協力事業者の証



ワッペン



マグネットステッカー

新たにネットワーク事業にご協力いただける民間事業者さまを募集しています

■問い合わせ 地域包括支援センター(名寄庁舎2階) ☎01654③2111(内線3262、3263)