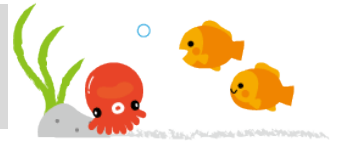


2019年7月22日

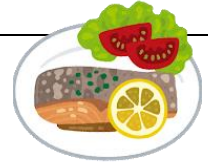


くまごろうだより



7月は記録的な冷夏だったそうです。7月に入ってからの日照時間が3時間しかなかったと気象庁が発表していました17日は午後から久しぶりにお日様の姿を見てやっと梅雨明けかと思ったら今度は台風が近づいているとのこと。梅雨明けはまだもう少し先の様です。酷暑もつらいですが、夏はやっぱりお日様が恋しいですね。

トピックス



皆さんはフレイルという言葉を知っていますか。フレイルとは体重の減少、疲れやすさ、歩く速さや筋力の低下など虚弱の状態を指します。ほおっておくと認知症や骨折を引き起こし、要介護状態になる可能性が高いと言われています。

フレイルを引き起こす要因として低栄養があげられます。ひとり暮らしや高齢の夫婦のみの世帯になって、きちんとした食事をとることがおっくうになってしまった、活動量が減って食欲がない。カップ麺やお菓子で食事を済ませてしまうなど…。



動物性たんぱく質



肉類

魚介類

卵

乳製品

植物性たんぱく質



豆腐

納豆

豆乳

油あげ

厚生労働省の発表では、栄養がきちんと取れていない高齢者が20%もいるといわれ、要介護状態予備軍といわれています。

活動に必要な栄養をきちんと取ってフレイルを予防することが健康寿命を延ばし要介護状態になることを予防することにつながります。

特に筋肉を作るたんぱく質の摂取は重要です。食事の中に上手にたんぱく質を取り入れる工夫をして高齢者のフレイルを予防しましょう。

皆さんも卵や市販の加工品なども利用して、利用者さんのお宅でできる「たんぱく質のちょい足しの工夫」を考えてみてください。



ヘルパーさんを募集しています

募集中!

訪問介護に興味のある方、お友達、知り合いなどご紹介ください。お礼をいたします。各事業所のサ責にご紹介をお願いします。



ヘルパーさんをお願い

8月はお休みを取られる方もいると思いますが、人員不足からサ責も交代に出られない場合があります。交代をお願いすることもあると思いますが、ご協力のほどよろしくお願いします。