

日南市北郷地区地域包括支援センターだより

発行 日南市北郷地区地域包括支援センター(河鹿の里デイサービス内)
〒889-2401 日南市北郷町大藤甲1384番地5
TEL 0987-55-4150

第12号

平成22年7月1日発行

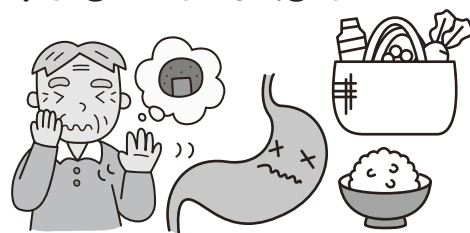
今回のテーマは……低栄養です!!

高齢者は低栄養状態になりやすい?

高齢者の場合、一番気になるのがタンパク質とエネルギーの不足です。タンパク質とエネルギーは、からだを動かすために必要な栄養素ですが、高齢になると下のような理由から不足しやすくなります。

高齢者が低栄養状態になる理由はこんなにいっぱい!

- 歯が弱ってかみにくい
- 買い物や食事づくりがおっくう
- かむ力・飲み込む力の低下
- 病气やけが
- 手の動きがにぶくなった
- 身近な人が亡くなるなど、うつ状態になった
- 胃腸の調子がよくない、または機能が低下した
- 食欲がわからない



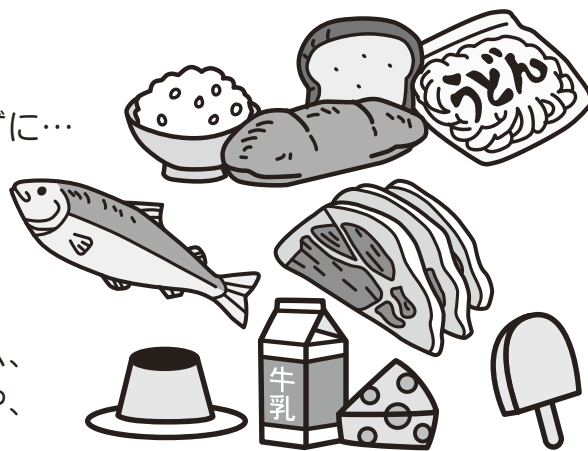
低栄養状態を防ぐ食生活のヒント

1日3食しっかり食べましょう

○ごはん・パン・めん類などの主食を欠かさずに…

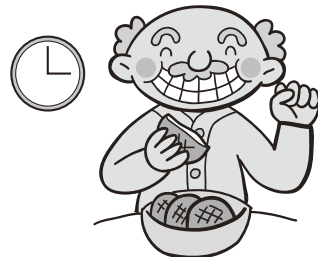
○おかずは魚・肉・大豆製品などでタンパク質をしっかりとりましょう

○牛乳・ヨーグルト、プリン、アイスクリーム、まんじゅうなど、エネルギーの高い食べ物や、タンパク質の多い食品を食べましょう



ごはんがおいしく食べられる生活をしましょう

○朝起きて日の光を浴び、適度からだを動かすと、自然と食欲がわくものです。規則正しい活動的な生活は、ぐっすり眠れて良い休息がとれ、翌日のごはんをおいしくさせます。また、口の中の手入れをきちんとすると、食事がよりおいしく感じられます。



日南市北郷地区地域包括支援センター(河鹿の里デイサービスセンター内)

☎55-4150 相談は無料です。お気軽にご相談ください。

※ご相談された方の個人情報、利用目的以外に利用したり提供することはございませんので、安心してご相談ください。

生活の中にフット(足)のケアを取り入れてみませんか

高齢期になると、足指や爪のトラブルが多くなり、靴を履くことが苦痛になったりします。その為外出が減り、筋力が落ち、さらに歩くのがおっくうになり、この悪循環のために転びやすくなったりします。

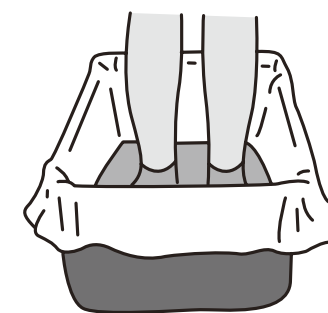
◆ 毎日足を洗い、清潔にしましょう。 (入浴できない時は足浴しましょう)

・バケツや洗面器に足首までつかるくらいの36~39℃の湯をはり、5分間お湯にひたす

◆ 足の皮膚の状態を観察しましょう

- ・爪が伸びすぎている
- ・変形、変色している
- ・水泡ができている
- ・炎症と潰瘍がある

☆糖尿病の方は特に気をつけましょう



◆ 爪を正しく切りましょう

- ・丸くきらずまっすぐきりましょう
- ・平らなものをあてて、爪があたらないくらいの長さにしましょう



◆ 足のマッサージをしましょう

- ・足首を回したり、クリームをつけて、膝から下を柔らかくマッサージしましょう
- ・足の指も一本ずつマッサージしましょう(動かせる範囲で無理なくおこないましょう)
- ・足の裏にはツボが集中しています。手の親指で軽く刺激しましょう



稲田 初美氏(94歳)

イキイキ高齢者!!

北郷町の元気な高齢者

No.12

19歳の時から軍隊に入隊し、中国・ブーゲンビルなどの戦地におり、31歳の時、終戦と同時に北郷へ帰省される。帰省されてからは、農業に従事される。現在は、妻との2人暮らしでのんびり過ごされています。趣味は、菊作りと俳句でどちらも自治大臣賞や角川俳句大会賞などいろいろな賞を受賞されています。現在は、菊作りは引退され娘さんに指導されているそうです。これからも体調に気を付けてますますお元気で……!

※写真、名前の掲載はご家族、ご本人の承諾を得ています。