



きらきら シニア

～羽曳野市地域包括支援センターからのお知らせ～

このページの問い合わせ先：地域包括支援センター 市役所別館 1階 ②番窓口
TEL.947-3822 FAX.950-1030 E-mail.chiikihoukatsu@city.habikino.lg.jp

●おいしく楽しく食べましょう●

健康であるためには、毎日の食生活が重要です。しっかりおいしく食事をして、きらきらシニアを目指しましょう！

☆日々の食生活をチェックしてみましょう

- ①欠食しないで食べていますか？
食が進まないときは1食あたりの量を減らして 1日4回、5回に！
- ②食事時間は規則正しいですか？
睡眠と覚醒のリズムをつくることで食欲を高めます！
- ③家族や仲間とワイワイと会食していますか？
できるだけ1日1回は家族や友人と30分以上時間をかけて食べましょう。
- ④主食をきちんと食べていますか？
主食は1日のエネルギー源です。
- ⑤主菜をしっかり食べていますか？
- ⑥牛乳、乳製品を毎日とっていますか？
- ⑦咀嚼・嚥下機能に合った食べ方をしていますか？
調理法の工夫や市販のとろみ調整食品の活用を！

☆食生活のポイントは？

- ①活動できな方は・・・「食べて動く」
「歳をとってきたから、あっさりしたものでよい」と考えていませんか？
ひとりひとりの生活スタイルや活動量が異なるように、食生活も自分仕様。
毎日運動やボランティア活動で活発に動いている人は、スタミナのためにもしっかり主食をとりましょう。もちろん、主菜も副菜も適量に。
- ②疲れやすくなった方は・・・「まずはおかずから」
胃がもたれてあっさりしたものが食べなくなってきたら、無理は禁物。でも、高齢期の最も重要な栄養課題は低栄養の予防です。ごはんやパンなどの主食だけでなく、栄養価の高いおかず（主菜）も重要です。

～認知症の人や家族を地域で支えよう～

●認知症サポーター養成講座 受講者募集●

●認知症サポーターとは？

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。「**認知症サポーター養成講座**」を受講し、自分のできる範囲で活動をしていただきます。何か特別なことをする人ではありません。自分自身の問題と認識し、友人や家族に学んだ知識を伝えること、認知症の人やその家族の気持ちを理

解しようとするのもサポーターの活動です。
認知症サポーターには、「認知症の方を応援します」という意思を示す目印である「**オレンジリング**」をお渡します。



●認知症サポーター養成講座の受講方法

羽曳野市内にお住まいの方でしたらどなたでも受講できます。年齢制限はありません。
概ね10人以上のグループでお申し込みをしていた

だき、会場もご用意ください（民家などでもかまいません。）。講座へは、羽曳野市のキャラバン・メイト（認知症サポーター養成講座の講師役）が出向きます。

●高齢者実態把握調査にはご回答いただけましたか？●

高齢者実態把握調査の調査票を、65歳以上の方（施設入所者を除く）へ郵送しています。
返送期限が迫っていますので、お手元にお持ちの方はぜひ返送をお願いします。
今回の調査結果は、今年度策定する「第6期高齢者いきいき計画」に反映させるほか、みなさまの健

康づくりや介護予防に関する事業の推進に活用させていただきます。
なお、未返送の方に対しては、民生委員などの訪問を予定しています。
ご協力をお願いします。