

高齢者あんしんセンター ホピ園たより

平成31年4月号【第47号】

高齢者あんしんセンターホピ園

- 高崎市寺尾町 621-1
- 電話 027(324)8844
- 月～金曜日 午前8時30分
～午後5時15分
(祝日、12/29～1/3を除く)

新年度のご挨拶

高齢者あんしんセンターも開設して4年が経過しました。これまで無事に業務を行うことができたのも、地域の皆様のご協力のおかげです。皆様にさらに信頼されるセンターをめざしてまいります。今後ともよろしくお願いたします。

高齢者あんしんセンター職員の紹介

3月から職員が一部変更になりましたので紹介いたします。

さいとう ゆきこ
齋藤 ゆき子



〈主任介護支援専門員〉

主な担当分野

- 介護保険に関すること
- ケアマネジャー支援に関すること など

しもむら ゆか
下村 優香



〈保健師〉

主な担当分野

- 健康に関すること
- 介護予防に関すること など

あさぬま せいいち
浅沼 誠一



〈社会福祉士〉

主な担当分野

- 権利擁護に関すること
- 介護に関すること など

看護師「四十万」から保健師「下村」に変更になりました。今までどおり3名体制で支援してまいります。

高齢者あんしんセンターをご利用ください！

こんなことはありませんか！？

- 体調が悪くて少し寝込んだけど、このまま寝たきりになったらどうしよう
- 認知症のことについて知りたい
- 介護保険ってなに？どうすれば利用できるの？ など



会合やイベントなど地域の方々が集まる場で話をしてほしい…そんなときは、ぜひ高齢者あんしんセンターをご利用ください。もちろん個人のお宅へもうかがいます。

ご存知ですか！？ “新型” 栄養失調

麺類やお茶漬けなどさっぱりしたもので食事を済ませたり、歯を失ったことで硬いものを避けるようになったりということから、栄養が不足してしまいます。また、高齢で単身の場合に調理をしなくなったり、足腰の不具合など体調が原因で買い物ができなくなったりした場合も、栄養不足を招きがちです。摂取カロリーは足りているのに、タンパク質やビタミン、ミネラルといった特定の栄養素が不足してしまう状態が「新型栄養失調」といわれています。

～主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを～

新型栄養失調の対策として、食事に勝るものはありません。朝食をとらなかったり、同じものばかり食べていたり、サプリメントに頼り過ぎたりといったことを避けることはもちろんですが、多くの食材を取ることが大切です。「**多様な食品を組み合わせる**」「**調理方法が偏らないようにする**」「**手作りど外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせる**」ことがポイントです。

主菜

肉・魚・卵・大豆・大豆製品

タンパク質を多く含む食品で、体の中で血や肉になる

タンパク質は、筋肉や臓器、免疫細胞、ヘモグロビンの材料。不足すると筋肉量の減少や感染症のリスク、貧血の心配があります。



副菜

野菜・いも・きのこ・海藻

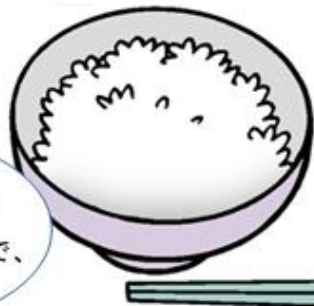
ビタミン、ミネラル、食物繊維の多い食品で、体の調子を良くする働きをする



主食

ご飯・パン・麺

糖質を多く含む食品で、力や体温になる



汁物

野菜・いも・きのこ・海藻

をたくさん使って第2の副菜的役割に塩分を多く含むので、1日1杯程度にしましょう



人の健康維持に欠かせない必須ミネラルは16種類あります。特にカルシウムとマグネシウムの不足が心配されています。カルシウムが不足すると骨がもろくなってしまいます。また、マグネシウムの不足は、狭心症や心筋梗塞などのリスクを高めるといわれています。

☆果物や牛乳、乳製品をプラスすると、さらにバランスがよくなります。



高齢者あんしんセンターとは…



高齢者の抱える心配ごとや悩みごと、介護保険に関する疑問などの総合相談窓口です。電話や来所ばかりではなく、ご自宅へも訪問し、相談をお受けしています。相談は無料です。お気軽にご相談ください。