

1	土	
2	日	
3	月	◎母子手帳発行(田) ◎基本健診事後指導(角)
4	火	◎乳児相談(午前:7ヶ月児・午後12ヶ月児)(角)
5	水	◎予防接種(ポリオ生ワクチン)(角) ◎コツ骨教室(田)
6	木	◎3歳児健診(角)
7	金	◎乳児健診(田) ◎南丸血①にしき園(10:00)②西木庁舎(11:10)③清流苑(13:30)④西木消防分署(14:50)
8	土	
9	日	
10	月	◎こども広場(角) ◎母子手帳発行(角)
11	火	◎乳児相談(午前:7ヶ月児・午後12ヶ月児)(田) ◎さわやか教室(角)
12	水	◎2歳6ヶ月児歯ソッピー教室(田) ◎さわやか教室(西) ◎健康教室(気功体操)(角)
13	木	◎乳児健診(西) ◎コツ骨教室(角)
14	金	◎コツ骨教室(田)
15	土	
16	日	
17	月	◎母子手帳発行(西) ◎予防接種(ポリオ生ワクチン)(西)
18	火	◎なかよし教室(角)
19	水	◎予防接種(BCG・三種混合)(田) ◎さわやか教室(田)
20	木	◎乳児健診(角)
21	金	◎予防接種(BCG・三種混合)(神) ◎健康教室(3B体操)(角)
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	◎こども広場(角) ◎母子手帳発行(角)
26	水	◎予防接種(BCG・三種混合)(角) ◎予防接種(BCG・三種混合)(西) ◎健康教室(気功体操)(角)
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	

【実施場所】(田)…仙北市田沢湖健康増進センター (角)…仙北市健康管理センター
(西)…西木保健センター (神)…仙北市就業改善センター
(松)…松木内地区公民館 (紙)…紙風船館 (西地)…西木地域センター

高齢者の食生活 ～低栄養を防ごう～

高齢にともないどうしても食事が少なくなる方が多くなります。また、健康に気をつけいろいろ制限する食品が出てきます。塩分のとり過ぎは、高血圧につながるのでも減塩を心がけることは大切なのですが、減塩を気にして食欲不振になることのないよう十分なエネルギーとたんぱく質をとることも大切です。

体重減少ややせは、低栄養の危険信号です

低栄養状態になると、筋肉や内臓などの働きが衰えて毎日を活動的に過ごせなくなり、免疫力が低下して感染症などにもかかりやすくなります。また、病気の回復が遅くなるなどの問題も生じます。

低栄養を防ぐ 食生活の ポイント



ポイント1 欠食をしない

食事を抜いてしまうと1日に必要なエネルギーやたんぱく質を補うことが難しくなります。

ポイント2 食事の時間を規則正しく

食事を規則正しくとることは、体と心の1日のリズムをつくるうえで大切です。

そのリズムが胃腸の働きを整えます。

ポイント3 主食を忘れずに

ごはん、パン、めん類などの主食は1日を活動的に過ごすためのエネルギー源です。

ポイント4 主菜をしっかりど

肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を含むおかずを組み合わせて食べるようにしましょう。

ポイント5

そしゃく・えんげ機能にあった食べ方を

軟らかい食べ物は糖質や脂質の多い食品に偏りがちです。噛む力に合わせた切り方を工夫しましょう。

