



地域包括支援センター 展勝地

12月活動の様子



# ふれあいデイサービス 訪問①

日時：令和3年12月1日（水）9時30分～10時30分

場所：口内・9区公民館

参加者数：4名

内容：いきいき100歳体操



低栄養予防

1人分>  
.....1.5合



## 低栄養になる原因とは？

### 1 買った「粗食志向」

メタボ対策として、野菜中心の食生活を迷っていませんか？ また、魚ばかり食べて肉を敬遠している人いませんか？  
高齢になってからの粗食は、低栄養に陥ります。それは健康寿命を縮めることになりかねません。



### 2 食欲が湧かない

病気のために食欲が湧かないという人は、原因となる病気の治療を優先しましょう。薬の副作用で食事が食べられなくなると、主治医と相談してください。薬に閉じこもりがちな人は、体を動かさないでおなかが減らないのかもしれない。まずは散歩から始めましょう。



### しっかり噛めない

歯周病が悪化して歯茎が痛い、歯が抜けるとしっかり噛むことができません。歯を面倒にしている人は、歯科での定期的なチェックを受けましょう。噛めないという人は、お口の体操



## 「低栄養」

身体的に衰えてきた高齢者は、低栄養になりやすくなります。特に、食生活の変化や、体の動きが少なくなったことによる食欲の低下が、低栄養の原因の一つです。

## 「低栄養」がいけない理由

「低栄養」がいけない理由

### 太めのほ

高齢期では、体重が短め、標準よりやや減るといふことがわ

### 脳卒中や恐れ

栄養が足りなくなると、動脈硬化を起し

# ふれあいデイサービス 訪問②

日時：令和3年12月14日（火）

10時15分～11時

場所：黒岩・宿公民館

参加者数：8名

いきいき100歳体操





# 『お元気会』

日時：令和3年12月17日（金）10時～11時

場所：立花・生協団地公民館

参加者数：16名

内容：脳トレ、フレイル予防について、室内でできる簡単な体操等

# ふれあいデイサービス 訪問③

日時：令和3年12月22日（水）10時～11時30分

場所：立花・沢野公民館

参加者数：11名

内容：立花駐在所員による講話（高齢者の安全）

- ・地域包括支援センター展勝地によるお家でできる簡単体操
- ・社会福祉協議会立花支部によるゲーム等

# 地域の社会資源調査

日時：令和3年12月27日（月）13時～14時

場所：北上市社会福祉協議会 二子支部

内容：地区交流センターでの健康づくり講座、いきいき100歳体操等の運動に関する情報交換



 12月は地域のふれあいデイサービス訪問など行いました。今後も地域の皆さんとお話をしながら地域づくりのお手伝いをさせていただきます 



今後も新型コロナウイルス感染防止対策に努め

地域の皆様とともにできることから活動してまいります。