

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

～フレイル予防～

加齢とともに、心身の活力が低下し、要介護状態などの危険性が高くなったことをフレイルといいます。フレイルの前兆を早期にとらえることで予防ができます。

- ① **1点** 週に1回以上はウォーキング等の軽い運動をしている。
- ② **2点** 週に1回以上は息がはずむほどの運動をしている。
(早歩き、ジョギングなど)
- ③ **1点** 毎日歯磨きをしている。
- ④ **2点** 年に1回以上は、定期的に歯科受診をしている。
- ⑤ **1点** 週に3回以上は乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズなど)を摂る。
- ⑥ **2点** 週に3回以上は肉や魚を食べる。
- ⑦ **1点** 立ち話をしたり、お互いの家を訪問するなど、ご近所の方とのお付き合いがある。
- ⑧ **2点** お住まいの地域の祭りなどイベント、町内会・自治会などに参加している。

☆できている点を足し**5点以下**は5年後の要介護リスクあり



非常食紹介

栄養バランス良く、保存のきくコーンフレークやグラノーラなどが便利です。一緒に食べる定番の牛乳は、常温保存可能で、賞味期間が60～90日間のLL(ロングライフ)牛乳があります。125mlと200mlと1リットル入があり、キャンプやお出かけなどにも便利です。



食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 宮子佳奈
大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 **連絡先 85-0539**

