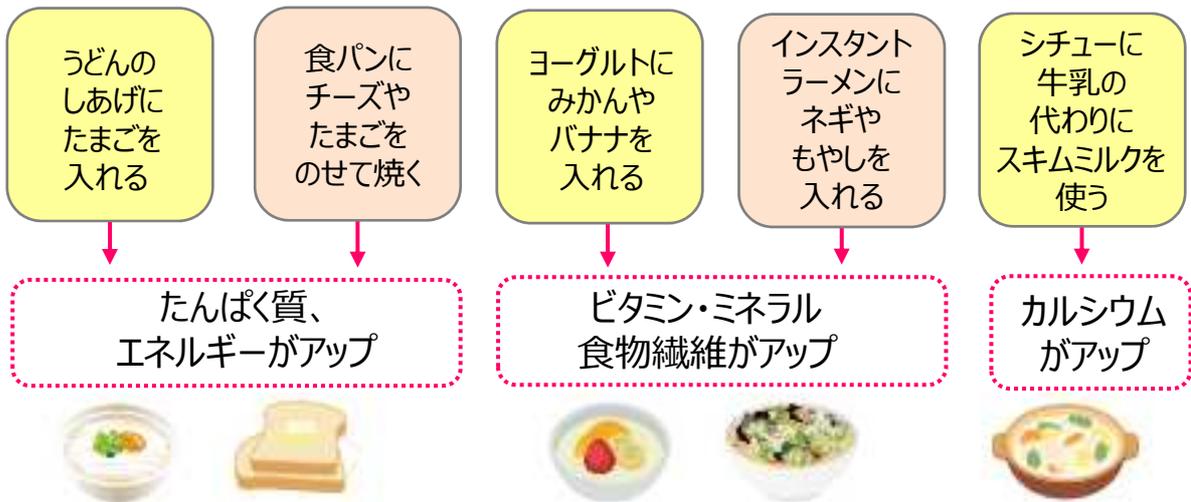


こんにちは、ささえりあ北部です！

高齢期は、食事のしづらさや意欲の低下などで、食事の量が減り、筋肉を保つ「たんぱく質」と、活動するための「エネルギー」が不足しがちになります。肉や卵、牛乳、乳製品などさまざまな食品群をとり入れるように意識すると、栄養バランスが良くなります。

いつもの食事に ちょい足しで栄養アップ！



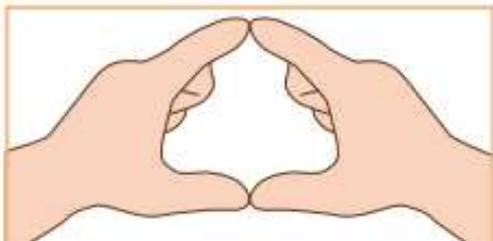
バランスよく食べるためのワザ

- 野菜を小分けにして、冷蔵・冷凍しておく、切る手間が省けて調理も簡単です。
- ほうれん草、ブロッコリーなどの冷凍食品やサバ、焼き鳥などの缶詰もうまくつかいましょう。

やってみよう！フレイルチェック

指輪っかテスト

筋肉量を自分の指を使って図る簡単なセルフチェックテストです。



①両手の親指と人差し指で輪を作ります。

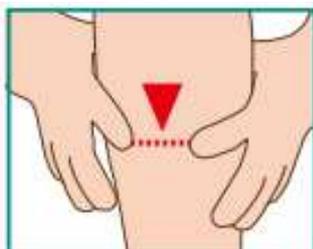


②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く包んでみましょう。

困めない

ちょうど困める

隙間ができる



低い



サルコペニアの危険度



高い

サルコペニアとは

加齢による筋肉量の減少および筋肉の低下した状態のことです。フレイルの大きな原因の一つです。

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

転倒・骨折
などの
リスク

講座「知っ得！！老後のあれこれ」のご案内

老後の様々な不安に対して、今のうちに知り、考えるきっかけにして頂くための講座です。
家族介護者のつどい（希望者のみ）も行います。お気軽ご参加ください。

第1部 認知症の理解と対応（認知症サポーター養成講座）

講師：キャラバンメイト 野尻 明子 氏



第2部 家族介護者のつどい（家族介護者対象）

介護者同士で、日頃の悩みや介護の工夫などの情報交換等を行う場です。第2部のみの参加も可能です！

| | | | |
|-----------|----------|-----------------------|------|
| 今後の 予定 | R4年11月2日 | 高齢者施設や住まいについて | +つどい |
| | R5年1月頃 | 体が不自由になった時に使える制度やサービス | |
| | 3月頃 | 人生会議、終活 | |



要申込
受付開始は
8/10（水）～

【日時】令和4年9月7日（水） 第1部 10時～11時 第2部 11時過ぎ～12時

【会場】北部公民館大会議室（北部まちづくりセンター2階）

【対象者】どなたでも 【参加費】無料 【定員】30名（先着順）

【主催】北部公民館 【申込み】ささえりあ北部 ☎096-275-6355

北部圏域の 出前講座メニュー あります

医療・介護・行政・民間企業などの協力により
まとめた北部圏域の“出前講座メニュー”です。
サロンや老人会等でぜひご活用下さい

【講座の一例】

- ・栄養講話、口腔ケア、薬について
- ・認知症について ・介護予防体操・脳トレ
- ・相続遺言など

【費用】無料



※詳細は、ささえりあ北部まで TEL275-6355

体の元気度測定会 開催グループ募集中！

地域の医療・介護事業所などの
スタッフが、サロン等の会場に伺っ
て、運動機能測定をいたします。
ご自分の身体の状態を知る機会
として、ぜひご活用ください。



【対象者】川上・北部東・西里の高齢者サロン等
のグループ

【費用】無料

【申込み】測定日の1ヶ月前までに、

ささえりあ北部まで TEL275-6355

【編集・発行】 熊本市高齢者支援センターささえりあ北部
鹿子木町66 北部まちづくりセンター内
TEL：096-275-6355

ささえりあ北部
公式LINE



ささえりあ北部
Instagram



SASAERIAHOKUBU

各種情報、地
域活動の様子
などを配信中！