

偏った食生活になっていませんか?

— 低栄養を予防しよう —

『暮らしが豊かになった現代、栄養不足になることはない』と、思っていませんか? 「肉を食べない」「決まったものしか食べない」「好きなものだけを食べる」といった偏った食生活は、低栄養の大きな原因になります。また、お腹がすいていない、用意するのが面倒といった理由で食事を抜いてしまう「欠食」も栄養状態を悪化させます。

低栄養になると、血中のアルブミン(たんぱく質の一種)の値が低くなり、抵抗力が低下して、病気になりやすくなります。また、筋力が弱まって転倒し、骨折しやすくなり、このような状態になると体の老化が加速していきます。

いつまでも元気に活動していくために、いろいろな食品を『まんべんなく』とりましょう。特に、肉と牛乳・乳製品、油脂は、不足しがちなので意識して食べるようにし、低栄養を予防しましょう。

低栄養予防メニュー 「さつまいものミルク煮」

- 【材料 2人分】
- さつまいも・・・140g
 - 牛乳・・・100g
 - 砂糖・・・小さじ2弱 (5g)
 - 塩・・・少々 (0.4g)
 - バター・・・5g

- 【作り方】
- ①さつまいもは、2cmの角切りにし、水につけあく抜きする。
 - ②あく抜きしたさつまいもを熱湯に入れ、2分くらいゆで、湯を捨てる。
 - ③②に、牛乳、砂糖、塩を加え、火にかけて、煮立ったら火を弱め軟らかくなるまで10分ほど煮る。最後にバターを加えて少し煮ればできあがり。

☎ 北部健康福祉センター (マキノ保健センター) ☎ (27) 1128

高島の介護予防体操ができました

高島市では、住み慣れた地域で元気に暮らしていけるよう、身近な所で介護予防ができる地域づくりを推進しています。

今年度、介護予防を地域で積極的に取り組んでいただけるよう、健康づくりのための「介護予防体操」を考案しました。

この体操で、地域を元気にするため、一緒に活動していただける方(介護予防普及員)を募集しています。介護予防やこの体操に関心を持たれた方は、ぜひお力をお貸しください。



【介護予防普及員(仮称)養成講座】

- ▼日時 11月19日(土)、26日(土)
12月3日(土)、11日(日)
いずれも 13時30分～15時30分

- ▼内容
・4回の講座を通じて介護予防体操を経験し、地域への普及方法を検討いただきます。
・「介護予防体操」や「普及員」のネーミングを検討します。

- ▼場所 新旭保健センター
▼定員 30人程度(先着)
※年齢は問いません。
☎ 南部健康福祉センター
北部健康福祉センター

11月の家族介護教室

この教室では、専門家を交えて介護に関する学習や、参加者同士の交流を行っています。

- 【高島会場】
- ▼開催日時 11月15日(火) 11時～15時
- ▼場所 高島保健センター
- ▼講師 渡辺哲弘認知症専門指導師
- ▼内容 認知症の方への接し方や介護について(講師を交えて情報交換しましょう)
- ▼参加費 1,000円(昼食代)
- ▼申込方法 開催日前日までに各地域包括支援センターまで

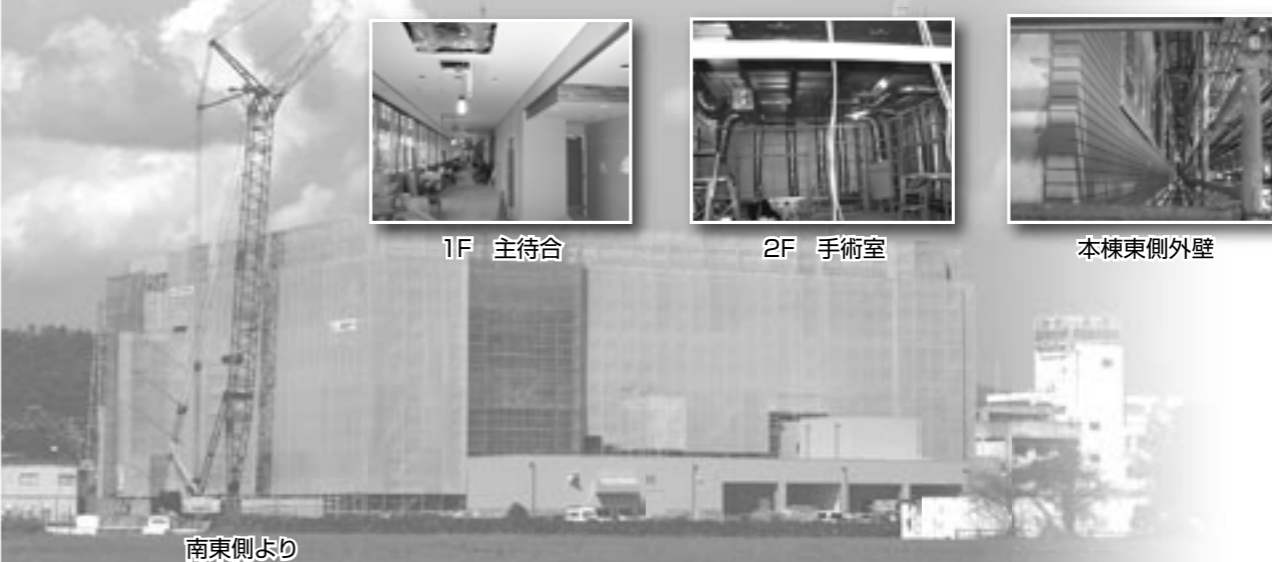
マキノ津旭 北部地域包括支援センター ☎(22)0193
北部健康福祉センター ☎(22)5101

朽木川島 南部地域包括支援センター ☎(32)2520
南部健康福祉センター ☎(32)4413

新病院に設置する医療機器の入札や病院職員による運用方法の検討など、病院の運用面についても来年5月の開院に向けて順調に進んでいます。

引き続き大変ご不便をおかけしますがご協力をよろしくお願い致します。

☎(36)8089



1F 主待合



2F 手術室



本棟東側外壁

健康たかしまいきいきウォーキング いっしょに歩きませんか

ウォーキングマップのコースを歩く健康たかしまいきいきウォーキングを月1回開催しています。今月は、国有形文化財の丸八百貨店や国名勝指定の興聖寺(足利庭園)を訪ね歩く「不老長寿コース(朽木)約3.1km」です。ウォーキングリーダーさんと楽しく歩きませんか。

- ▼日時 11月15日(火) 9時30分～11時30分
- ▼集合場所 市役所朽木支所前
- ▼持ち物等 帽子、はきなれた靴、リュックサック、タオル、お茶、雨具(雨が降りそうな時)、興聖寺(足利庭園)拝観料300円

＜参加にあたってのお願い＞

- ・参加される方は、日頃からご自身の健康管理をお願いします。
- ・申し込みは不要です。参加を希望される方は現地にお集まりください。
- ・悪天候の場合、実施の有無は現地に集合した人で判断をしますので中止の連絡は行いません。



☎ 健康推進課 ☎(25)8078

「がん講演会」

自分や家族ががんになった時、病気とどう向き合っていくか、最近のがん治療や緩和ケアの現状を知り、病気との付き合い方について一緒に学びましょう。

- ▼日時 11月26日(土) 14時～16時 (受付:13時30分～)
- ▼場所 安曇川公民館
- ▼内容 「がんを知り、がんと向き合って生きていく」
講師 ヴォーリス記念病院 細井 順さん
- ▼参加費 無料
- ▼申込方法 電話またはファックス

☎ 高島健康福祉事務所 (高島保健所) ☎(22)2525
☎(22)5693