

高齢期は低栄養に注意！

暑い夏場は食欲が低下し、食事が減ったり、あっさりした食事ばかり摂りがちですが、高齢者の方は低栄養になりやすいので注意が必要です。

低栄養ってなあに？

低栄養とは、たんぱく質やエネルギーが不足している状態です。低栄養が疑われるのは次のような方です。

- ①この半年で2～3kg体重が減っている方
- ②肥満度（BMI）が18.5未満の方
※BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）
- ③生活機能評価の結果、血清アルブミン値が3.8g/dl以下の方

なぜ高齢者が低栄養になりやすいの？

高齢者は消化機能の低下、嚥む力、飲みこむ力の低下等加齢による変化や、一人暮らしで食

事づくりがおっくうになる、買い物に行きにくい等の環境的要因が重なりやすく、低栄養になりやすいと言われています。

なぜ低栄養はいけないの？

食事から十分なエネルギーやたんぱく質がとれないと、身体を動かすために、今ある筋肉や脂肪から不足を補おうとするため、筋肉が痩せて、身体が動きにくい、疲れやすい等の症状がでできます。また体力が低下すると、買い物や調理がおっくうになる等の意欲低下につながり、さらに食べられなくなると言った悪循環をおこす可能性があります。悪循環となる前に低栄養を予防しましょう！



低栄養予防のための工夫

- ① ご飯、パン、麺類などの主食・肉、魚、卵、豆腐などの主菜を毎食摂りましょう！
- ② 食欲がない時は、牛乳、プリン等、食べやすくエネルギーとたんぱく質が多く含まれた食品を摂るようにしましょう。
- ③ 食品は『たくさん』よりも『まんべんなく』食べましょう。
- ④ 全部食べられない時は、おかずを先に食べましょう。
- ⑤ 家族や友達と一緒に食事する、自分が畑で作った作物を使って調理するなど、食べることを楽しみましょう。
- ⑥ 入れ歯が合わない、胃腸の調子が悪い等の不具合を治しましょう！

元気カレッジ

おおむね65歳以上の方の介護予防教室です。初めての方も参加していただけます。お気軽にご参加ください。

▶時 間 10時～正午
▶持ち物 お茶、タオル
☎NPO どころこ ☎(20) 2301
または各保健センター

場 所	開 催 日	内 容
今津保健センター	7月2日（金）	転ばぬ先の体力づくり
朽木保健センター	7月9日（金）	
高島保健センター	7月12日（月）	
やすらぎ荘（新旭）	7月16日（金）	元気の源食生活
マキノ保健センター	7月30日（金）	

※申込みは不要です。

家族介護教室

家族介護教室では、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。

- ▶時 間 11時～15時頃
▶内 容 『みんなで介護について話しましょう』
▶講 師 特別養護老人ホームやまゆりの里 山崎雅也 認知症専門指導士
▶対 象 介護中の方、介護に関心のある方
▶参加費 昼食代（1,000円程度）
▶申込み 開催日前日までに 各地域包括支援センターまで

開催日	場 所
7月14日（水）	マキノ保健センター1階和室
7月27日（火）	新旭やすらぎ荘

マキノ
今津
新旭

☎ 介護、介護予防、健康、福祉、高齢者虐待防止、権利擁護などの相談をお受けしています。

☎ 北 部 地域包括支援センター
今津保健センター内
☎ (22) 0193

朽木
安曇川
高島

☎ 南 部 地域包括支援センター
安曇川ふれあいセンター1階
☎ (32) 2520

まだ間に合います 健康診査を受けましょう



5月から地区の集会所などを回って集団健診を行っています。健診はもうお済みでしょうか？ 自分の身体の状態を知ることは健康への第一歩です。まだ健診を受けておられない方は、受診するようにしましょう！

集団健診は7月12日（月）（今津地区）まで、医療機関で実施している個別健診は9月末まで受診できます。詳しくは「たかしま健康だより」をご覧ください。各保健センターへお問合せください。

4か月児健康診査の日程変更

7月15日（木）に南部健康福祉センターで予定していた4か月児健康診査は、都合により日程を変更しました。お間違えのないようにお願いします。

▶変更後日時 7月22日（木）
受付 9時～9時30分

受診後は 健診結果相談会へ

健診は「受けたから大丈夫」ではありません、受けた後が大切です。健診結果から、自分自身の生活習慣を振り返り、今後の生活に活かしていけるように、一緒に考えていきましょう。

詳しくは健診会場でお渡しした「健康診査結果相談会」の日程をご確認のうえ、相談会場までお越しください。

なお、相談会の日程で都合が悪い場合は、各保健センターへご連絡ください。

☎ 健康推進課 ☎ (25) 8078

7月 は 愛の血液助け合い運動月間 です！！

滋賀県愛の血液助け合い運動とは、広く献血に対する理解と協力を求め、県内の医療機関で必要とされる輸血用血液を確保するため、成分献血と400mlの全血献血にご協力をお願いするものです。

市内で行われる献血情報をメール配信および高島市のホームページで公開しています。ご利用いただき、献血にご協力ください。

献血情報メール配信の登録方法

real.kenketu@mpme.jp に空メールを送信してください。その後送られてくるメールの指示で登録手続きを行ってください。

全血献血 ——
短時間でできる献血です。予約の必要はありません。

日 程	会 場	時 間
7/30（金）	今津保健センター	10時～12時・13時～15時

成分献血 ——
採血時間が1時間ほどかかりますが、必要な成分だけ抜き取り赤血球等は採血者に返されるため体の負担が少なくすみます。事前予約が必要です。

▶対 象 18歳～69歳
※初めての方は40歳まで。40歳以上の方は1年以内に心電図検査をしていないと献血できません。

日 程	会 場	時 間
7/2（金）	新旭保健センター	10時・11時・13時・14時

● 空気中には、いろんな細菌やウイルスがいます。外出したら必ず手洗い・うがいをしましょう。 ●

連 絡 先

各種健診や食に関する相談、健康に関することなどお気軽にお電話ください。（平日8時30分～17時15分）

- マキノ保健センター … ☎(27)1128 ●今津保健センター … ☎(22)5101
- 安曇川保健センター … ☎(32)4413 ●朽木保健センター（朽木支所） … ☎(38)2331
- 高島保健センター … ☎(36)8008 ●新旭保健センター … ☎(25)8110

健康相談や乳幼児の健診などの日程は、「たかしま健康だより」か市のホームページをご覧ください！