

# おいしく楽しく食べていただきますか?

食べるといことは、栄養を摂るだけではありません。食生活はいろいろな楽しみとつながっています。畑で作物を育てる楽しみ、買い物に行く楽しみ、調理する楽しみ、仲間と食べる楽しみ。このように、いろいろな楽しいこともあわせて「食べる楽しみ」を味わいたいものです。おいしく楽しく食べることが、生きるエネルギーにつながります。

しかし、「年をとったら、食が細くなるのは当たり前」と、食べることをおろそかにしている、たんぱく質やエネルギー不足になり「低栄養状態」になってしまっていることがあります。低栄養状態が長く続くと全身の体力が低下し、畑作業など好きなことへの意欲も落ち、買い物や調理をする体力もなくなり、さらに食べられなくなっていくという悪循環に陥ってしまいます。



## 1日の食生活は ありませんか

- ① 6か月間で2〜3kg以上の体重減少がある。
- ② 肥満度(BMI)が18.5未満である。  
(BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))
- ③ (受診された方)生活機能評価の結果、血清アルブミン値が3.8g/dl以下だった。

これらは、低栄養状態のサインです。しっかり食べているつもりでも、食事の量はふとしたことで気付かないうちに減ってしまうものです。たとえば、「一人暮らしになった」「心配事がある」「風邪を引いた」「一人

## おいしく楽しく食べるための工夫

- ① たくさん食べることができない時は、何回にも分けてとるようにしましょう。
- ② 口の中、歯の掃除をして、すっきりしましょう。
- ③ 食欲が無いときは、牛乳やミルク、ティーなど栄養のありそうな水分やおやつをこまめにしましょう。
- ④ 友人や家族と一緒に食べる機会をつくりましょう。
- ⑤ 食卓に花を飾ってみましょう。



## 今津町 中野秀齡会 6月23日

毎月集まって様々な学習をすすめている会です。今回は22人の方が受講され、どなたも大変熱心に聞き入っておられました。学習が終わり、認知症サポーターの証である「オレンジリング」が配られました。



## 元気カレッジ 9月の予定

65歳以上の方を対象とした、みんなで元気づくりに取り組む教室です。

○歌って元気! 心もはつらつ

- 5日(金) やすらぎ荘(新旭)
- 8日(月) 高島保健センター
- 22日(月) マキノ健康福祉センター
- 26日(金) 朽木保健センター
- 29日(月) 安曇川保健センター

★時間はいずれも10時~12時

▼持ち物 お茶、タオル

▼参加費 無料

■地域包括支援センター または NPO法人どろんこ ☎(20)2301

## 家族介護教室 9月の予定

介護している方や、介護に関心のある方の教室です。

「認知症になった方を介護する」  
講師：やまゆりの里 山崎雅也(認知症専門指導士)

▼日時 9月17日(水) 11時~15時

▼場所 安曇川保健センター

▼参加費 無料(昼食代実費)

■地域包括支援センター ☎(22)0193

## 備えて 守る

## ハザードマップの活用術! ②

ハザードマップの活用術の2回目は、地震災害への適応です。市のハザードマップは防災活動拠点や避難所、医療機関の位置、揺れ易さ、土砂災害危険箇所等の防災情報が広い範囲で掲載されていますが、区自治会の皆さんが有効活用するためには、字界という地域を限定した防災マップが便利です。役員の皆さんなどが中心となって、防災ウォッチングに基づいた手づくりの防災マップを作って、これを全世帯に配布し、集会所に拡大版を掲示して防災マップの試作品が完成です。マップには地震発生直後において役に立つ情報が狭い範囲内でたくさん表示されることになります。

### 【防災ウォッチングに基づいた地震防災マップの作成法】

- ① まず住民の皆さんと一緒に地域の災害図上訓練(DIG)を行います。組ごとに縮尺の大きな地図を囲み、組長さんを中心に協力して組の防災マップを作っていきます(細部の実施要領および地図は総合防災課にご相談ください)。
- ② 出来上がった各組の防災マップをまとめ、区・自治会の防災マップを作ります。これに基づ

- き、防災ウォッチングを計画します。
- ③ 防災ウォッチングは、3人1組ぐらいでエリアを分担し、カメラや地図を持って出発します。調査項目は事前に協議しておき、調査確認した内容は、地図やカメラに記録します。この際、安全管理や個人のプライバシーに注意しましょう。
- ④ 防災ウォッチングが終了したら、協議を行い②で作成した防災マップを完成していきます。この際、写真を地図の余白などに貼ってわかりやすくしましょう。
- ⑤ 防災マップが、出来上がったら住民の皆さんに報告会を行います。



詳しくは総合防災課 ☎25-8133)にお問い合わせください。

## 救急車の適正利用にご協力を!!

救急車は、けがや急病などで緊急に病院へ搬送しなければならない傷病者のためのものです。緊急ではないのに救急車を要請すると、本当に救急車を必要とする事故が発生した場合、遠くの救急車が出動することになり、到着が遅れることで、救えるはずの命が救えなくなるおそれがあります。

症状が軽く、自分で病院に行ける場合は、救急車以外の交通機関等を利用してください。

市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

傷病者の様子や事故の状況などから、急いで病院へ連れて行ったほうがよいと思ったときには、迷わず119番通報してください。



## 119番 消防です+

### 6月の 火災・救急・救助 件数

- ( )内は年累計
- ▼火災  
建物火災/0 (5) 車両火災/1 (1)  
林野火災/0 (0) その他火災/1 (5)
  - ▼救急  
交通事故/14 (134) 一般負傷/18 (154)  
急病/94 (724) その他/21 (160)
  - ▼救助  
火災/2 (5) 交通事故/0 (8)  
水難事故/0 (1) その他/2 (6)

(注)【救急】その他=火災+労働災害+運動競技+加害+自損行為+転院搬送等