

はつらつ健康講座 特別編 「あたまの体操」

福祉係

～からだと一緒に あたまも体操しましょう～

秋も深まり、身体を動かすにはとても良い季節となりましたが、皆さんは身体と一緒に「あたま」も運動していますか？

身体とあたまは同時に運動することで、その効果を発揮すると言われています。「脳トレ」と言うと難しいイメージがありますが、簡単な問題とレクリエーションを交え、自然に無理なく脳トレを行っていく「あたまの体操」を今年も開催致します。

少し物忘れが心配な方も、「楽しむ！」だけでも「あたまの体操」となります。ぜひ、多くの皆様のご参加をお待ちしております。

講師 レクリエーションコーディネーター 大塚寛美 先生 (サポート 立科町健康サポーター)

開催日 平成25年 10月 30日
11月 6日・20日・27日
12月 11日・18日・25日
平成26年 1月 8日・15日・22日 (全10回)

時間 (水曜日) 午前10時00分～午前11時30分

場所 老人福祉センター 機能訓練室 他

募集対象 立科町在住の高齢者の方

申込期限 平成25年10月23日(水)

申し込み・お問い合わせ先

立科町地域包括支援センター (町民課 福祉係) 電話 56-2311 有線 2311 まで



こちら 地域包括支援センターです!

福祉係

チャレンジ・介護予防 おいしく、楽しく、バランスよく

低栄養予防篇

すすきが風に揺れ、すっかり過しやすい季節になりましたね。

今月は、『高齢期の食事』についてご紹介します。

毎日元気に生活するためには、体を維持するための『たんぱく質』と活動の源となる『エネルギー』を毎日の食事からしっかりと摂取する必要があります。

たんぱく質とエネルギーが不足してしまうと **低栄養状態** となり、体の中の脂肪や筋肉が減り、身体機能が低下し、要介護状態や病気になりやすくなります。

気をつけよう! こんなサインはありませんか?

身体的なこと、精神的なこと、社会的なこと……色々な要因から低栄養状態になることがあります。

- 噛む力、飲み込む力が弱くなった。
- 病気やけがをして体調を崩した。
- 抑うつ的で食欲が出ない。
- 一人暮らしや、夫婦二人暮らしで簡単な調理しかしなくなった。
- 人と一緒に食事をする機会が減った。

まずは、1日3食・基本の主食と主菜をしっかり取ることが大切です!!

来月は、低栄養予防のポイントをご紹介します。



地域包括支援センター・福祉係 有線4503 (直通)