

小島・茂木地域包括支援センターだよ!

第25号
H27年5月

高齢者の総合
相談窓口です

発行責任 長崎市小島・茂木地域包括支援センター / 中島
住所 長崎市田上2丁目2番7号 (2F)
電話番号 (095) 820-8231
ご不明な点等ありましたらお気軽にお問い合わせください!



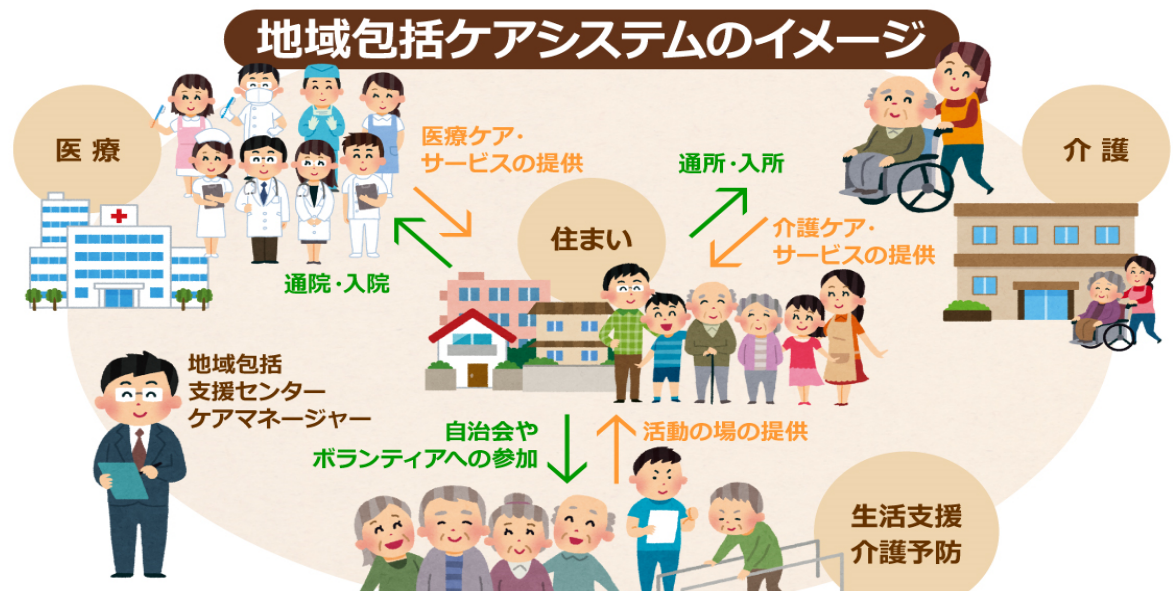
地域ケア推進会議を開催しました!

平成27年3月24日(火)、小島・愛宕校区地域ケア推進会議を開催しました。当日は医療機関・歯科・薬局・自治会・民生委員・社協・郵便局・居宅事業所・サービス事業所・行政の方々など、総勢85名の皆様にご参加いただきました。

自分たちが住む地域でできる取り組みについて
情報共有(知る)+連携(つながる)=ネットワーク(助け合う)をキーワードに、前半は専門職(医療・介護)と地域の活動取り組みのご紹介、後半は専門職と地域関係者グループに分かれてのグループワークを行いました。
「自分たちの自治会活動の参考になった」「いろいろな関係者や職種の方の意見が聞けてよかった」などの感想をいただきました。



地域ケア会議とは、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく生活できるよう、医療・介護の専門職や地域の方が一緒になって地域の支援・サービスの提供体制である「地域包括ケアシステム」の構築を実現していく手法の一つです。



住み慣れたこの町で、地域全体で街づくりや仕組みづくりを進めていくために一人ひとりができる事、地域ができる事について、「確かめよう」「見つけよう」「やってみよう」と積み重ねながら進化していきたいと思えます。近日中に会議内容をまとめた「ネットワーク通信」を発行予定ですので、今後とも関係者ならびに地域住民の皆様のご理解とご協力をお願い致します。

健康情報

高齢者の食事について ~低栄養予防について~

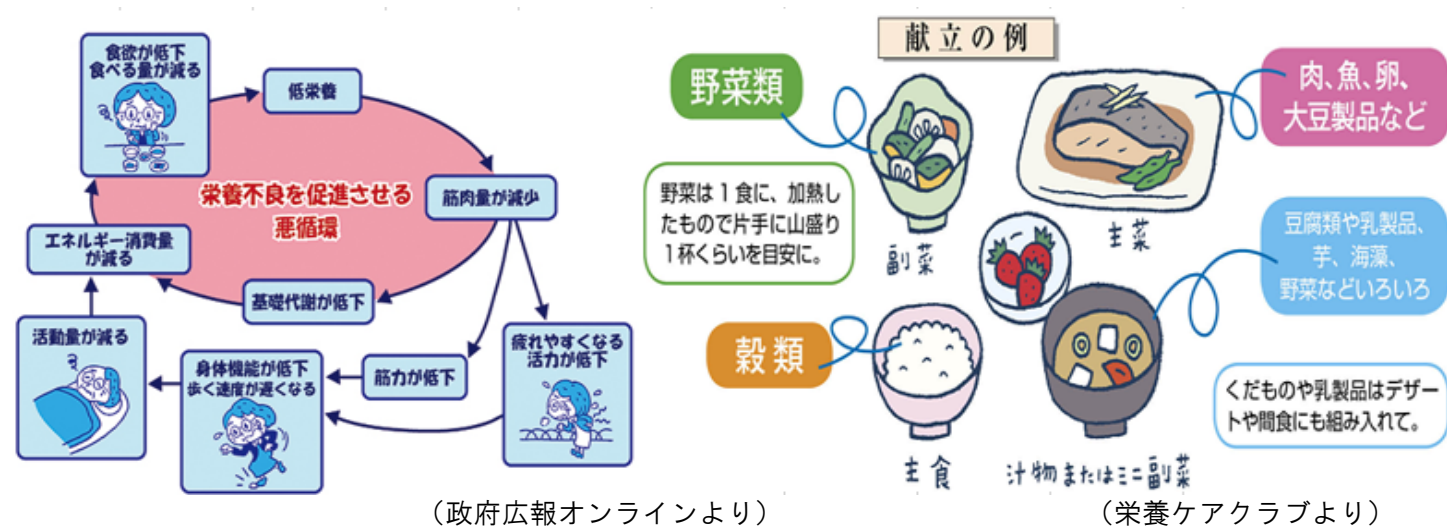
特別養護老人ホーム 恵珠苑 管理栄養士 福田 加菜子

私たちが健康を保つためには、栄養のバランスのとれた、適切な量の食事をとることが重要です。食べることは、食欲を満たし、エネルギーと栄養を補給するだけでなく生きる楽しみにもつながります。しかし、加齢や体の障害、病気のために、噛む力や飲み込む力が弱くなると、食事がうまくとれなくなり『低栄養』になる危険があります。『低栄養』とはエネルギーやタンパク質など、体を作るもととなる栄養が不足している状態のことです。

『低栄養』になると、筋肉や血管が弱る、基礎代謝が低下する、転倒や骨折をしやすくなる、免疫力低下、肺炎などの感染症にかかりやすくなるなど、高齢者にとって命にかかわるリスクを高めることとなります。

『低栄養』を防ぐ食事のポイントとしては、主食、主菜、副菜を基本にバランスよく食べることがとても大切です。食事はいつも、穀類(ごはん、パン、麺類)、タンパク質源(肉、魚、大豆製品、卵など)、野菜類(野菜、芋、海藻)をセットに食べるように心がけてみてください。ごはんや汁物だけの献立になっているときは、ごはんにしらす干し、汁物に卵や野菜を多くするなどちょっとした改善でバランスの良い献立にすることができます。また、間食を取り入れることも一日3回で不足した栄養を取り入れるには効果的です。

高齢者の方にとって『低栄養』を予防することは、病気の予防やQOL(生活の質)、自立度を維持する上でとても重要なことです。



地域活動紹介

ひらまつ「おしゃべり会」(上小島4丁目)

「平成26年11月から小森内科クリニック様の2階をお借りして、家に閉じこもらずに人と会っておしゃべりをする事で、介護予防や認知症予防に少しでも役立てればと思ひ、活動を始めました。出会いの場、交流の場、仲間づくりの場としてみんなでワイワイおしゃべりをしながら楽しく過ごしています。」

※包括では、健康づくり情報や消費者情報の提供など、さまざまな活動支援を行っています。また、これから何か活動を始めてみたいとお考えの皆様へ、詳しいご説明やご見学などのお手伝いを致しておりますので、お気軽にご相談ください。

