

幸風苑

地域包括支援センター便り



NEWS LETTER

幸風苑の「こうちゃん」

幸風苑地域包括支援センター
 〒212-0021 川崎市幸区都町64-1
☎ 044-556-4355



地域包括支援センターは、川崎市から委託を受けた**公的**な**相談窓口**です。地域の方が安心・元気な生活が続けられるように、関係機関と協力しながらご支援させて頂きます。

相談無料、秘密厳守です。

こ
 んにちは。幸風苑
 地域包括支援センターです



量より**質**、色々**食**べて**フレイル**予防



年を重ね、自分では気付かないうちに食欲が落ちていませんか。やせてきたり、**栄養不足状態**になり、**フレイル状態**（加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した状態）になることもあります。

運動や**お食事**、お口のケアといった生活習慣を見直し、社会参加をして人とのつながりを持つことによって、フレイルは**予防**や**改善**が可能です。

フレイル予防・改善には「**色々なものをまんべんなく**」食べることが重要です。色々な栄養素を摂取でき、しっかりした体づくりができます。

合言葉は…

『さあ、にぎやかにいただく』



詳細は裏面へ



出典：川崎市健康福祉局保健医療政策部健康増進担当ホームページより

先月の新規相談

先々の不安	5件	リハビリ	0件
物忘れ	2件	住まい	2件
介護負担	1件	その他	3件
退院	2件		

「一人暮らしで今後の心配」、「施設に入りたい」、「通院のために車椅子を借りたい」。今月はこのようなご相談がありました。

ご相談いただく事で不安やお困り事が明確になる事が多くあります。

お気軽にご連絡下さい。

いろいろなものをまんべんなく食べましょう 合言葉は「さあ、にぎやかにいただく」



食バラエティ チェックシート

1日10品目食べましょう!

1日のうち、食べたものに
○をつけましょう。

日付	さ 魚	あ 油	に 肉	ぎ 牛乳・ 乳製品	や 緑黄色 野菜	か 海藻類	い いも類	た 卵	だ 大豆・ 大豆製品	く 果物	○の 合計
1日											点
2日											点
3日											点
4日											点
5日											点
6日											点
7日											点



合言葉は「さあにぎやかにいただく」
7点以上を目指そう!

* 「さあにぎやかに (に) いただく」は、
ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した言葉です。

【食バラエティ チェックシートの使い方】

- ◆ 日付を記入し、その日に食べた食品に○印を付けます。

ごはんなどの主食は食べていることが前提のため、この表には記載がありません。

野菜のうち、この表に○印ができるのは緑黄色野菜を食べたときのみです。

包丁で切った時に中まで色が濃い野菜を食べたら、○印を付けてください。

- ◆ 1日で何個の○印がついたかを数えます。

7点以上が合格です。7点以上をとれていると、筋肉量や身体機能低下のリスクが少ないという事が分かってきています。