

松ノ木ニュース

令和2年
秋号

編集・発行 杉並区地域包括支援センターケア24松ノ木
166-0014 杉並区松ノ木 3-3-4
TEL: 3318-8530 FAX: 3318-8533

○特集
みんなでいきいき生活2020!
～毎日を積極的に! 活動的に!
食べて元気にフレイル予防～
○お知らせ
「松ノ木体操教室」
「太極拳愛好会」
「家族介護教室」



松ノ木みんなで元気になる会 ～体操教室 with コロナ～



新型コロナウイルスの感染拡大に伴い休会させていただいていた、
松ノ木みんなで元気になる会～体操教室～ですが、8月より再開いたしました!
感染防止のため開催頻度や会場、参加人数も変更しております。
ご確認の上、ご参加ください!

- ◇日時: 第2火曜日 14:00～15:00
- ◇場所: 松ノ木集会室(松ノ木 2-14-11) ※松ノ木ふれあいの家の隣
- ◇費用: 100円(会場変更に伴い、会場費として)
- ◇定員: 10名(お電話にて申し込み先着順)
- ◇持ち物: 飲み物、タオル

感染防止のため以下の通りご協力をお願い致します。

- ①マスク着用
- ②入室前の手洗い、手指消毒
- ③体温 37.5℃以上の方、体調がすぐれない方は参加をお控えください。

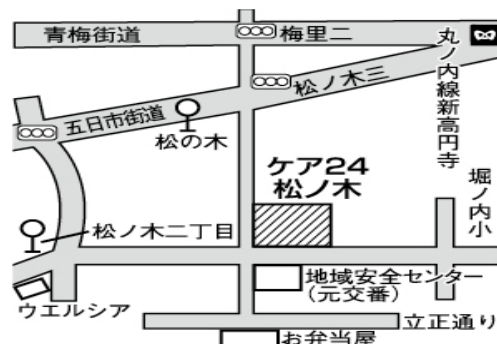
《申し込み・お問い合わせ》
ケア24松ノ木
3318-8530



←休会前の様子

ケア24とは杉並区から運営委託されている高齢者の相談窓口です。
介護のことに限らず生活のことなど何でもお気軽にご相談ください。
お待ちしております。

ケア24松ノ木 担当地域
阿佐谷南1丁目 成田東1・3・4丁目
大宮2丁目 松ノ木1・2・3丁目



介護や福祉のご相談は
ケア24松ノ木
電話 3318-8530

みんなでいきいき生活 2020！虎の巻

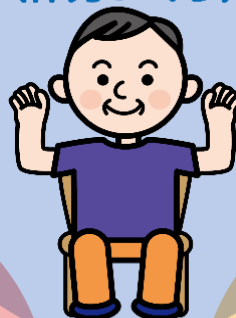
地域の皆様が『行きたいところへ自分の足で行くことが出来て』『楽しみがあって』『元気に、いきいきと』。そんな生活が長く続けられることを目指して、**いきいき生活実現**のためのヒントを皆様にお伝えします！



いきいきと生活するためのポイントは4つ！！



足腰をきたえよう！
(体力づくり)



おいしく、楽しく
食べよう！
(食生活)



噛む力、飲み込む力
をつけよう！
(口の健康)



閉じこもらず、外に出よう
(社会参加)

第2回目は
食生活について！

出典：杉並保健所保健サービス課
(荻窪保健センター)

《あなたは健康？チェックしてみましょう！》

ア) 6ヶ月間で2～3 kg以上の体重減少があった	はい	いいえ
イ) 身長 cm 体重 kg (BMI※＝)	18.5 未満	

※BMI＝体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) が 18.5 未満

ア、イの両方にあてはまる人は、「低栄養」状態になっている可能性があります。「低栄養」になると、体力・筋力が落ちたり、免疫力が落ち、感染症などにかかりやすくなります。

高齢期は、「メタボ対策」から「フレイル(※) 予防」へ。

体重を維持することを目標に、「**おいしく食べる**」それが元気のコツ！
食生活のリズムをつくることは、元気な毎日を過ごすために大切です。

※フレイルとは…要介護状態になる可能性が高い状態をいいます。

毎日を積極的に！
活動的に！

食べて元気にフレイル予防！



主食・主菜・副菜をそろえて
バランスの良い食事を心がけましょう

監修：河北総合病院
栄養士 武田 朝子

食事バランス

主食

ごはん・パン・めん類などから
炭水化物（糖質）をとります
体や脳のエネルギー源になるので
しっかりとりましょう



食事バランス

副菜

野菜や海藻類などを使ったおかず
体の調子を整える**ビタミン、ミネラル、
食物繊維**の供給源です



健康体重を維持しましょう
時々体重を測りましょう！

健康体重をご存知ですか？

身長(m)×身長(m)×22＝健康体重
ちょっとぽっちゃり！ ※BMI25までOK



身長	健康体重
150cm	49.5kg
155cm	52.9kg
160cm	56.3kg
165cm	59.9kg
170cm	63.6kg



次号ではお口の健康についてお伝えします！

食事バランス

主菜

肉や魚、卵、大豆製品などを
使ったおかず
体の成長に欠かせない**たんぱく質**を
肉に偏ることなく色々なものから



肉・魚・卵・大豆製品は毎食
欠かさず食べていますか？
乳製品と果物も召し上がって
ください。

オススメ簡単朝ごはん

- ・ごはん
- ・具沢山味噌汁
- ・しらす納豆＊
- ・常備菜
- ・季節の果物
- ・ヨーグルト



*レシピ 栄養満点「しらす納豆」

材料(2人分)

- ・小松菜 100g
- ・長ネギ 10g
- ・しらす干 10g
- ・納豆 1パック
- ・のり 1枚

作り方

- ①小松菜を刻んで電子レンジで加熱する
- ②長ネギを刻む
- ③のりをちぎって全ての材料をまぜる

お弁当や缶詰・レトルト食品も
うまく活用しましょう。
水分補給も忘れずに！





初心者も歓迎！

太極拳を始めませんか？ ～太極拳愛好会～

◇日時：毎週月曜日 9：30～11：30 （第5週目は無し）

◇場所：ゆうゆう堀ノ内松ノ木館

◇費用：月 500 円

20 年以上続いている、太極拳愛好会に取材のためお伺いしました。

参加者は 60～80 歳代と幅広く、皆さん真剣な眼差し。太極拳だけでなく気功もあり、普段は何げなく行なっている呼吸を意識することは大事です。今までやったことが無い方でも、始めることができます。見学もできますので安心です。

ぜひ、ご参加下さい。

《問い合わせ先》

ケア 24 松ノ木 3318-8530



家族介護教室のご案内

ゆとり介護でいこう『認知症ケアを学ぶ』 第2弾

「認知症とは」～その予防と症状を悪化させない対応方法を知ろう

認知症とはどのような病気かを知り、その進行を予防するための取り組みや症状を出にくくする方法、認知症の方への対応方法について学びます。質疑応答の時間などもございます。認知症についての知識を得たい方、認知症の介護に苦労されている方、是非ご参加ください。

◇日時：令和2年10月13日（火）13：30～15：00

◇場所：コミュニティ広場 暮らしの処方箋

（杉並区阿佐谷南 1-16-8 ISM ASAGAYA8 階）

◇講師：河北総合病院 認知症看護認定看護師
八木裕実子

◇定員：24 名（申し込み先着順）◇費用：無料

《お問い合わせ・申し込み》

ケア 24 松ノ木 3318-8530

