



「広島市祇園・長東地域包括支援センター」では、おおむね65歳以上の方を対象に、専門の職員(保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー)が介護予防の支援をはじめ、健康福祉などさまざまな相談に応じます。



～食事のバランスを整えよう～

毎食、3つのお皿をそろえて食べましょう！

- ・高齢者の低栄養は、フレイル(虚弱)の原因となり、要介護状態や死亡のリスクを高めます。
- ・低栄養を予防することは、身体機能を維持し、生活機能の自立を保つことになります。

主食 主なエネルギー源

・ごはん・パン・めん



副菜 体の調子を整える

・野菜・芋・海藻・きのこ



主菜 血・肉・骨をつくる

・魚・肉・卵・大豆製品

1日にこれくらい食べましょう！

手ばかり法

血や肉、骨をつくる
たんぱく質・カルシウム

主菜

毎食、必ず食べましょう



乳製品

毎日食べましょう



栄養かぞえ歌

魚いち 肉いち
卵いち 牛乳ひとつに
豆ひとつ 野菜は四皿に
ご飯たべ
おやつは果物
まんべんなく
※「みかんの花咲く丘」の曲にあわせて歌いましょう

体の調子を整える
ビタミン・ミネラル

副菜

毎食、一〜二皿食べましょう



野菜を三皿
芋を一皿



主なエネルギー源
炭水化物

主食

毎食食べましょう



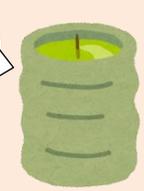
ごはんなら軽く1杯から1杯半くらい

おやつ



- ・3つのお皿(主食、主菜、副菜)をそろえると、栄養のバランスが取れます。
- ・適量(腹八分目)に食べましょう
- ・野菜は生活習慣病予防に効果的！
- ・よく噛んで、おいしく楽しく食べましょう！

お茶も忘れずに！



※1日一品は料理に油を使いましょう

包括に設置しているパンフレットの紹介

ACPの手引き～私の心づもり～

人はそれぞれ人生観や思いに基づく人生設計を持って将来のことを考えています。それは、医療についても同じことが言えます。これから受ける医療やケアについて、自分の考えを家族・代理人や医療者と話し合っ、「私の心づもり」として文章に残すことで、希望や思いが医療やケアに反映されます。その手順をACPと呼んでいます。



認知症あんしんガイドブック

認知症は誰にでも起こり得る脳の病気によるものですが、認知症になったとき、本人や家族は、今後の生活がどうなるのか、とても不安になることがあります。認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、「認知症あんしんガイドブック」(認知症ケアパス)をご活用ください。



他にも介護・福祉に関するさまざまなパンフレットを設置しています。
ご希望の方には配布いたしますので、お気軽にどうぞ！

消費者被害情報

～大手企業になりすました未納料金請求に注意！～

大手企業をかたり、SMS(ショートメッセージサービス)で身に覚えのないサイト登録料を請求され、お金をだまし取られる被害が多発しています。

- ・身に覚えのない請求は**一切無視**しましょう。
- ・判断が難しいときは**警察に相談**しましょう。



広島県警察本部 犯罪情報官速報より

ご相談・お問い合わせは

広島市祇園・長束地域包括支援センター

〒731-0137

広島市安佐南区山本1丁目4番25号

電話:082-875-0511(平日 8:30~17:15)

