

地域包括支援センター だより



「広島市祇園・長束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、筋力や免疫力を弱めてしまい、フレイル(虚弱)の原因となります。
主食・主菜・副菜の 3 つを揃え、毎日の食事でフレイルを予防しましょう。

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・骨を作る

・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

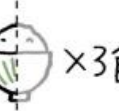


野菜を三皿
芋を一皿

主な
エネルギー源
炭水化物

主食

毎食
食べましょう



おやつ

果物

ごはんなら軽く1杯から1杯半くらい

・3つのお皿(主食、主菜、副菜)を揃えると、栄養のバランスが自然に取れます。
・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！

水分摂取も
忘れずに！
(1日 1.5ℓ
を目安に)



※1日一品は料理に油を使いましょう

高齢者虐待は、誰もが直面するかもしれない問題です

介護をする人へ…介護を頑張りすぎてはいませんか？

地域の人へ…まわりにこんな人はいませんか？



身近に頼れる
家族がない

介護者に
疾病や障害
がある

介護の負担
を一人で
抱えている

経済的に
困窮している

認知症がある
高齢者を
介護している

高齢者虐待

令和 5 年度の、広島市における高齢者虐待と確認された件数は **193** 件でした。

高齢者虐待が生じる背景には「養護者の心身の疲労」があります。経済的問題や認知症、介護の負担を一人で抱えているなど、状況によっては養護者に精神的・身体的な負担がかかりやすくなります。介護負担や悩みを抱え込まないためには、医療・介護サービスの活用などにより、養護者の負担軽減を図ることが大切です。一人で悩まず、まずは包括支援センターへご相談ください。

また、ご近所で気がかりなことがありましたら包括支援センターへご連絡ください。

*相談窓口の職員には守秘義務が課せられており、誰が連絡・通報したかが周囲に漏れることは決してありません。安心してご連絡ください。

消費者被害情報 車上ねらいに注意！！



夜間、自宅の駐車場に停めている無施錠(カギをかけていない)の車の助手席やダッシュボードに置かれた、財布やカバンから現金が盗まれています。

～被害にあわないために～

- ・車内に財布やカバンなどの貴重品を置いたままにしないようにしましょう！
- ・駐車場に防犯カメラやセンサーライトを設置しましょう！

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

