

高齢者の相談窓口 地域包括支援センターです(12)

地域包括支援センターとは

高齢者が住み慣れた地域で安心して過ごすことができるよう、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などの専門職が連携をとり、高齢者の支援をします。「認知症や介護予防について知りたい」「退院後の生活が心配」「介護サービスについて知りたい」などお気軽にご相談ください。今回は、「フレイル予防三本柱①栄養について」について紹介します。

フレイル予防

三本柱①栄養について 毎日10食品群を目指しましょう

「年をとったら粗食でいい」と思っていますか。

粗食になると、食事が減り、必要な栄養が足りなくなってしまう。

高齢の方が健康を維持するには、粗食になったり、好きな食べ物だけを食べるのではなく、次の10食品群から1群ずつ健康になりましょう。

覚え方は、「さあにぎやかにいただく」です。

さかな

あぶら

にく

牛乳・乳製品

緑黄色野菜

海藻

いも

たまご

大豆製品

くだもの



今回は、フレイル予防「三本柱②栄養について」です。本柱②栄養について『三本柱②栄養について』です。

問い合わせ先

地域包括支援センター

443・1207

南部地域包括支援センター

308・3426

山林の適正な管理をお願いします

近年、台風や暴風雨により、山林の倒木などの被害が多く発生しています。

倒木などが原因で周囲に被害が及んだ場合、土地の所有者が責任を問われることがあ

ります。

定期的な伐採や枝払いなどを実施して、山林の適正な管理をお願いします。

圃農政課

443・1402

熱中症を防ぎましょう

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起きます。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高く風が弱い日など、身体が熱さに慣れていないときは注意が必要です。

高齢者は熱中症になりやすい

高齢者は、暑さや、のどの乾きを感じにくく、体内の水分量が少なくなり、脱水症状になりやすくなります。また、発汗量が少なくなるため、熱が体にたまりやすくなり高体温になりやすいです。

熱中症にならないために

- ・こまめに水分をとりましょう
- ・体調の変化に気をつけ、少しでも不調を感じたら休むようにしましょう。
- ・エアコンや扇風機を上手に使い、温度は28℃より低く湿度は70%より低くなるようにしましょう。
- ・食事はしっかりとるようにし、食欲がなくても、何か口にしましょう。
- ・涼しい服装をこころがけ、外出時は、帽子や日傘で日よけして、水筒や扇子・うちわを持っていきましょう。

ディスクゴルフをやってみよう

フライングディスクを投げ、バスケットの形をしたボールに何回目で入れられるかを競うスポーツです。

7月30日(日)・8月27日(日)・9月24日(日)(雨天中止)

各日午前10時〜正午

場 スポーツプラザ

講師 八街市レクリエーション協会 岸田 秀臣氏  
定 10人(先着順) 費 無料  
各日開催日の前日午後5時15分までにスポーツ振興課に電話などで申し込み。  
圃 スポーツ振興課  
443・1465

第8回東印旛地区スポーツレクリエーション祭

種目は、ポッチャ。経験者の方は腕比べに、初めての方は、体験気分に参加してはいかがですか。八街市スポーツ推進委員がサポートします。

圃 市内在住・在勤の方  
定 3チーム(1チーム3人以上)  
費 無料  
圃 7月20日(木)午後5時15分まで  
圃 スポーツ振興課窓口または電話で申し込み。  
圃 スポーツ振興課  
443・1465

子どもを車内に置き去りにすることは児童虐待です

子ども(乳幼児)は、体温調節機能が未熟なこともあり、自動車内の内部の気温が上がりやすい環境では、短時間でも熱中症の危険性が高まります。「眠っているから」「すぐに戻るから」と、たとえ短い時間であっても子どもだけを車内に置き去りすることは絶対にしないでください。思わぬ事故に繋がりが大変危険です。

特に真夏の日の車内温度は50度を超えることもあり、エンジンを停止させ5分経過した時点で車内温度は約5℃上昇し、15分後には熱中症の指標である熱中症指数が危険レベルにまで達すると言われています。自分で身を守ることはできません。

子ども(乳幼児)は、体温調節機能が未熟なこともあり、自動車内の内部の気温が上がりやすい環境では、短時間でも熱中症の危険性が高まります。「眠っているから」「すぐに戻るから」と、たとえ短い時間であっても子どもだけを車内に置き去りすることは絶対にしないでください。思わぬ事故に繋がりが大変危険です。

子ども(乳幼児)は、体温調節機能が未熟なこともあり、自動車内の内部の気温が上がりやすい環境では、短時間でも熱中症の危険性が高まります。「眠っているから」「すぐに戻るから」と、たとえ短い時間であっても子どもだけを車内に置き去りすることは絶対にしないでください。思わぬ事故に繋がりが大変危険です。

とのできない子どもを守ることは大人の役割です。十分な気配りを忘れないようにしましょう。車内放置を見かけたら、迷わず警察や児童相談所へ通報してください。児童相談所虐待対応ダイヤル 189(いちばやく) 24時間受付で通話料無料です。児童相談所虐待対応ダイヤルに電話をすると、管轄する児童相談所につながります。八街市は「千葉県中央児童相談所」です。一部のIP電話からはつながりません。圃 子育て支援課  
443・1693

出張おやこサロン「ひまわり」で遊びませんか

子育てしている方との交流の場として、出張おやこサロン「ひまわり」を総合保健福祉センターで開所します。子育て支援サポーターによる子育てなどの相談ができ、予約なく利用できます。

圃 7月3日(月)・8月7日(月)・9月4日(月)・10月2日(月)・11月6日(月)・12月4日(月)・令和6年1月開催未定  
圃 令和6年2月5日(月)・令和6年3月4日(月)・各日午前9時〜正午

圃 朝陽幼稚園内のおやこサロン「ひまわり」でも遊びませんか。月曜日・金曜日(祝日、年末年始を除く)の午前9時30分〜正午、午後1時〜3時30分まで開所しています。※正午〜午後1時と、幼稚園、保育園に在籍しているお子さんは利用できません。圃 子育て支援課  
443・1693

記号の見方

日時 会場 内容 対象 定員 費用 申し込み 締め切り 持ち物 問い合わせ

FAX 444・0815