



『明るく元気に過ごすために』

1 からだの変化

高齢になると食事に関する機能が低下して、食べる力が弱くなります
例えば、こんなことを感じていませんか？

- | | |
|------------|----------------|
| ①食欲が低下する | ②唾液の量が少なくなる |
| ③味を感じにくくなる | ④のどの渇きを感じにくくなる |
| ⑤消化能力が落ちる | ⑦噛む力が弱くなる |
| ⑧むせやすくなる | ⑩便秘になりやすい |
| ⑨視力が落ちる | |
| ⑩胃液の分泌量が減る | |
| ⑪転びやすくなる | |

2 おいしく食べて健康に

日本人の平均寿命は、食生活の充実、公衆衛生の向上や医療技術の進歩により、毎年伸びています。健康についての情報も豊富にあり、意識が高まっている半面、寝たきりの高齢者も増加して、大きな社会問題となっています。健康寿命を延ばして、いつまでも元気で、豊かな高齢期を過ごすための食習慣を実践しましょう。

①主食・主菜・副菜をそろえましょう

②主菜をしっかりとりましょう

③牛乳か乳製品を毎日とりましょう

④油も上手にとりましょう

⑤野菜はたっぷりとりましょう

⑥水分は十分に！

⑦塩分は控え目がベストです

⑧食事を楽しみましょう♡



寒かった冬に終わりを告げ、春がやってきました！今年は桜の開花の便りも例年よりも早く、暖くなるのはとても嬉しいですね。

みなさんは、お花見に行かれましたか？日本の桜を見に、多くの外国人が訪れているそうですよ。せっかく日本人として産まれたのだから、この時期にしか味わえない、日本の美を満喫したいですね！

4月から、月に2日の勤務となっており、ご迷惑をおかけしますが何卒よろしくお願い致します。

小林

