

元気もいもい講座

一区町自治会

さ…魚
あ…油
に…肉
ぎ…牛乳
や…野菜
か…海藻
に
い…芋
た…卵
だ…大豆
く…果物



11月26日(月)高齢福祉課、看護師の藤田さんにフレイル(高齢者の虚弱)について講話をして頂きました。フレイルとは加齢と共に心身の筋力や認知機能が低下し要介護状態に近づくことをいいます。

合言葉「さあにぎやかにいただく」の食品摂取を意識し、予防・改善の三本柱「栄養」「運動」「社会参加」を日常生活の中にバランス良く組み入れていくように心がけましょう。



孤食(一人)より
共食(皆と一緒に)

予防の体操を教えて頂きました。



那須塩原市社会福祉協議会



平成30年12月作成