

中央西地域包括支援センターだより

いよいよ夏到来ですね。今年の夏は平年並みか更に暑くなる見込みだそうです。バランスのよい食事を心がけると、熱中症の予防になります。

今月のテーマは「低栄養とお口の健康」です

低栄養とは、食欲が減ったり、かむ力・飲み込む力が弱くなることで食事量が減り、栄養が不足する状態のことをいいます。

低栄養を防ぐには

- ① **主食** (ご飯、麺類、パンなどのエネルギー源)
 - ② **主菜** (肉、魚、卵、豆腐、牛乳、乳製品などたんぱく質)
 - ③ **副菜** (野菜、海藻などビタミン、ミネラル、食物繊維)
- といった体に必要な栄養素をとりましょう。



特に、筋力低下の予防に主菜（たんぱく質）をしっかりとりましょう。

1食にとるたんぱく質源の食品の目安



毎食、いずれかの食品を主菜としてとりましょう。



牛乳



プラス

そして、間食に牛乳、乳製品をプラスするのがおすすめです。



ヨーグルト



チーズ

出典：公益社団法人
長野県栄養士会

～脱水症に気を付けましょう～

- 適度な水分摂取を心がけましょう。
 - 入浴前後や起床後もまず水分補給を。
 - 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。
- ※摂取量はかかりつけ医に相談しましょう



[裏面あり]

「汁ものでむせる」「食べる量が減った」「食事に時間がかかる」それらは、
口やのどの働きが弱まっている（オーラルフレイル）サインかもしれません。
ささいなお口のトラブルでも、将来、身体や心の病気（フレイル）につながる
可能性があります。

「健康はまず健口から！」早めの対処で、口やのどの健康を守りましょう。

～オーラルフレイルを予防しよう～

その1 口の中を清潔にしましょう

歯みがき、入れ歯の手入れは念入りに

歯科口腔検診を受けましょう

その2 かむ力・飲み込む力をつけましょう

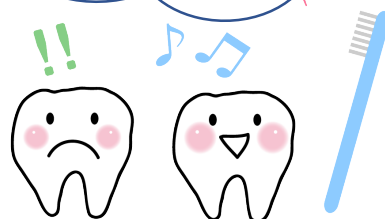
かかりつけの歯科医を
持ちましょう

よくかめる歯を保ちましょう
（歯周病の予防、入れ歯で補うなど）

舌の体操はムセ予防に効果があります

その3 意識して口を動かしましょう

よくかみ、よく話し、よく笑いましょう



INFORMATION

後期高齢者歯科口腔検診のお知らせ

対 象：前年度中に75歳になられた方
料 金：無料
期 間：令和5年7月1日から12月30日まで
会 場：長野県歯科医師会加入歯科医院
詳しくは対象者に届く通知文をご覧ください。



成年後見相談会のお知らせ

司法書士による成年後見制度に関する相談会を開催します。

日 時：8月22日（火） 午後1時30分から4時40分（要予約）

会 場：松本市役所本庁舎北別棟1階 相談室1

【予約・お問い合わせ先】

松本市高齢福祉課 福祉担当（電話：34-3237）
またはお近くの地域包括支援センターまで



中央西地域包括支援センター

電 話：38-3310 FAX：32-3060