



江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

第134号
令和5年2月1日

厳しい寒さは残るものの、ほころび始めた梅のつぼみに春のきざしが感じられる時節となりました。

今月も“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”をモットーに皆様にお会い出来るのを楽しみにしております。



「低栄養を予防して」フレイルを阻止しましょう

高齢になると気付かないうちに栄養が足りない状態になることがあります。慢性的に栄養が足りなくなると、筋肉が落ち身体活動がスムーズにできなくなります。

低栄養で起こる危険

- 認知症
- 脳卒中、心筋梗塞
- 免疫力の低下



- 栄養が不足すると血液中の栄養素が不足し、脳や血管にも影響を与えます。また筋肉の減少により**フレイル**になりやすくなります。

(※フレイル：要介護になる一歩手前。

身体的、精神的、社会的虚弱。)

いつもの食事に、ちょい足しで栄養アップしましょう！

うどんの仕上げに卵を入れる

食パンに卵やチーズをのせて焼く

ヨーグルトにミカンやバナナを入れる

インスタントラーメンに葱や、もやし、わかめを入れる

シチューに牛乳や粉チーズをたっぷり入れる

たんぱく質、エネルギーアップ

ビタミン、ミネラル、食物繊維アップ

カルシウムがアップ



- 三食しっかり食べて身体を動かしましょう

買い物で少し多く歩く、テレビを見ながら足の上げ下ろしなど今、出来ることを！！

参考資料：瀬戸市役所高齢者福祉課資料より抜粋

「地域のお茶の間」(午後の開催は無し)
2月24日(金)

江戸川コミュニティ会館 10時から12時

「ロープで作る犬」



「みんなのいこい」2月16日(木)

なごみの家 瑞江

9時30分から11時30分

将棋・オセロ・囲碁・麻雀



皆様のご来場をお待ちしております

江戸川みまもり隊 代表 伊久美 明

事務所：江戸川区江戸川1-11-3(社会福祉法人 江東園となり)

※介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631