



～健康づくりコラム～

「高齢者と健康」第2回：食事の大切さ

先月に続き、高齢者のフレイル（心身の機能が衰えた状態）の予防の1つ「食事」についてです。

「食べているから大丈夫」と思っていないですか？

フレイルを予防するには「どのように食事をするのか」が重要になります。

①朝・昼・夕3食きちんと食べる

高齢になるにつれて1回に食べられる量が少なくなります。そのため、1日分を3回（朝・昼・夕）に分けて無理なく食べることや、同じ時間帯に食べることで1日の生活リズムが整いやすくなります。一度に食べられない場合は、間食で補います。間食は甘いものではなく、乳製品や果物、芋類などがおすすめです。市販の栄養補助食品（エネルギーや各種栄養素を補う）もお好みでご利用ください。

②たんぱく質を中心にいろいろな食品を食べる

たんぱく質は体をつくるもとになる栄養素で、特に肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品に多く含まれます。加えていろいろな食材を組み合わせることで無理なく栄養バランスが整います。

食事を用意するときは、主食+主菜+副菜を意識します。主食は「ごはん・パン・麺類」など。主菜は「肉・魚・卵・大豆製品」のおかず。副菜は「野菜・芋・キノコ・海藻類」を使ったおかずです。デザートは「牛乳・乳製品・果物」がオススメです。ただし、持病などで食事制限がある方は、医師の指示に従い食事指導を受けてください。

③会食を積極的に

普段一人で食べることが多い方は、たまには誰かと食事をする機会を見つけてみましょう。食事は、栄養をとることだけが目的ではありません。誰かと食べたりすることで、いつもよりおいしく感じられ、食欲が増進されます。普段から食事を大切に、健康で楽しい人生を送りましょう。

来月号は、「フレイル」予防の1つ「身体活動」について詳しくご紹介します。



～休日緊急診療当番医～ 6月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】			【外科】		
2日	木戸医院	029-841-1753	2日	県南病院	029-841-1148
9日	高野医院	029-841-0154	9日	野上病院	029-822-0145
16日	田谷医院	029-823-2636	16日	淀縄医院	029-822-5615
23日	新治診療所	029-862-4668	23日	神立病院	029-831-9711
30日	宮崎クリニック	029-830-6800	30日	野上病院	029-822-0145

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
2日、9日、16日、23日、30日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856 休日夜間の急患▶



～シルバーリハビリ体操～ 6月



◀自宅で行える体操をYouTubeで配信中  
☎ 地域包括支援センター ☎ 029-898-9110

場所	日時
下稲吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家）	3日、10日、17日、24日 / 午前10時
霞ヶ浦コミュニティセンター（旧 あじさい館）	4日、11日、18日、25日 / 午後1時
大塚ふれあいセンター	3日、10日、17日、24日 / 午後1時
やまゆり館	7日、14日、21日、28日 / 午前10時

子育てお悩み相談室

幼児の保護者からの相談

★他の子に比べて、言葉が遅い気がして心配です。

言葉の遅れとは、あくまでも他人との比較です。少しゆっくりであるからといって、育て方を全て変える必要はありません。「言葉を教えよう、言わせよう」という関わりになりがちですが、今までより丁寧な育て方、話しかけ方を心がけましょう。また、家庭での生活や環境も大切になりますので、詳しくご紹介します。

①規則正しい生活と運動

規則正しい生活を心がけ、体の発達にそった十分な運動をしましょう。手を使った遊びをすることもお勧めです。規則正しい生活で体と感覚を育み、コミュニケーションの土台を作ります。



②安心できる環境づくり

子どもは安定した親子関係のもとに、家族の共感を得てリラックスすると、脳を活発に働かせ、大人の言葉や人との交流に関心を寄せ、コミュニケーションへの興味が湧きます。少しずつ家事に参加させたり、身辺自立を促すことも大切です。さらに見たり、聴いたり、触れるなどの体験や、経験を積み重ねることで感情が豊かに育ちます。

以上のように話す準備ができたら、子どもにとって心地良く、安心できる話しかけ方を心がけるのがポイントです。その典型例として挙げられるのが、マザリーズまたはペアレンティーズと呼ばれる話しかけ方です。やや高めめのトーンでゆっくり抑揚をつけて話すと、子どもは安心してより多くの言葉を取り込もうとします。



子どもの成長はさまざまです。焦らず子どもの成長に合わせた発達を促していきましょう。

☎ 健康増進課 ☎ 029-898-2590

子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約 ※6月3日 予約開始



参加費などの詳細は、ホームページをご覧ください。

★ベビーマッサージ

日時：6月18日 午前10時～10時45分

募集：10組（0歳2カ月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者）

※24時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

☎ やまゆり館 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー 6月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和6年2月生）	19日 月	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 増進課
1歳6カ月児健診（令和4年11月生）	19日 月	午後1時15分	要		
2歳児歯科健診（令和4年2・3月生）	20日 火	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和3年2月生）	21日 水	午後1時15分	要		
にこにこ教室（未満児）	6日 月、13日 月、27日 月	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	5日 日	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	3日 月、7日 水、13日 月、17日 月、27日 日、28日 月	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 6月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	11日 月、25日 月	①午前9時30分 ②午後2時	6月3日 月 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	20日 日	午前9時30分	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康増進課
子育てサロン	11日 日	午後1時30分	要		
マザークラス（母親学級）	11日 日	午前9時30分	要		