

田柄地域包括支援センターからのご案内

高齢者の相談窓口

令和7年1月



練馬区田柄4-12-10

☎ 03-3825-2590



あけましておめでとうございます。

今年も元気に暮らすため、介護予防に取り組んでいきましょう！

フレイル予防の3本柱+1『栄養』『運動』『社会参加』『口腔』のうち 今回は『栄養』についてお話しします！！

こんな傾向はフレイルかもしれません。



食事がおいしく食べられなくなってきた。
疲れやすく、何をするのも面倒。
体重が減ってきた・・・

こんな人は低栄養に注意！！

- ・1日3食、食べていない
- ・半年間で意図せず体重が2-3kg減った



必要な栄養が摂取できず体重が減ると、筋肉はやせ細り、体力が低下し、病気やけがをしても治りにくい状況になります。

では、どのような食生活を心掛ければ良いのでしょうか・・・

1日3回、食事をとりましょう

- 主食：ごはん、パン、めん
主菜：魚や肉、卵などのたんぱく質、
脂質がメインのおかず
副菜：野菜、きのこ類
を使った味噌汁など



たんぱく質の多いおかずを食べましょう

たんぱく質は体を構成する筋肉や臓器の材料です。摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、転びやすくなったり、風邪や怪我を治す力が弱くなったりします。

- ・1回の食事にたんぱく源をとりましょう
- ・肉、魚など。苦手な方は卵、豆腐（大豆製品）を！
- ・手軽に摂取できる缶詰もオススメ



1月の予定

日付	毎月	時間・場所	活動名	対象、特徴
9日 (木)	第2(木)	13:30~14:30 (田柄地域集会所)	おしゃべりお茶会 (家族会同時開催)	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方同士、家族同士でお話。
10日 (金)	第2(金)	10:00~10:50 (むつみ台集会所)	ひかり☆サロン	介護予防の目的で体操。
10日 (金)	第2(金)	11:00~11:50 (むつみ台集会所)	いっしょに体操 しようの会	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方々で体操。
10日 (金)	第2(金)	14:00~16:00 (むつみ台集会所)	むつみ出張相談会	介護保険申請などのご相談。
22日 (水)	第4(水)	14:20~15:20 (田柄地域集会所)	体操教室	介護予防の目的で体操。
25日 (土)	第4(土)	14:00~16:00 (田柄特別養護老人ホーム)	オレンジカフェ たがら	第1部：デイサービスの施設見学 第2部：参加者同士で歌を楽しむ
28日 (火)	第4(火)	10:00~11:00 (むつみ台集会所)	陽炎の会	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方々で、歌唱や折り紙など。

行事ごとに対象の方が異なります。参加希望・お問合わせは全て上記電話番号までご連絡ください。