



一気に春めいてきましたね！
良いお天気が続いてくると、ちょっとお出かけしたくなりますね♪
福井には美しい景勝地がたくさんあります。
春の陽気に誘われて少し遠出をしてみてはいかがでしょうか？！



森だより

No.109 令和7年4月



リハビリスタジオ なるざの森

TEL 0776-77-2251

あわら市二面2丁目301番地



なるざの森よりお知らせ

福井県では、令和6年10月1日（火）から
看護師等から症状の相談や対処についてのアドバイスや
医療機関案内を受けることができる

**「#7119 おとのな救急医療電話相談」の運用を
開始しました。**

急な病気やけがをした際、救急車を呼ぶか病院に行くか等
迷ったときはお気軽にご相談ください。

※「呼吸をしていない」、「脈がない」、「意識がない」
「大量に出血している」などの場合や、ご自身が緊急と
思ったときは、**ためらわず119番で救急車を呼んでください。**



先月の活動

～レク活動～

春の壁画作り



みんなで折ったチューリップを
紙にたくさん貼っていきます…



完成！



富山のチューリップ公園より
綺麗と話題になりました！
みんなで記念撮影しましたよ♪



～カレンダー作り～



桜を好みの仕上がり
になるように
貼りながら…
ばかばか春は
もうすぐそこです♪



桜満開です！



裏面に続きます…

～その他活動～

なるぎギャラリー



色を選んで…



超大作が出来上がりました♪

しょくいく 大切な高齢者の食育について



低栄養とは食欲の低下、食事の偏りなどが原因で、元気に過ごすための栄養が足りなくなる状態をいいます。加齢に伴い食が細くなり、気づかぬうちに低栄養状態になっていることがあります。しっかり食べて低栄養を予防しましょう。

高齢者が食事や飲み物を上手に飲み込めなくなってくると、食欲がなくなり栄養のバランスが崩れてしまいます。「なんだか最近、痩せてきたなあ…」「よくむせるなあ…」など家族でしっかりとサインに気づくことも大切です。

エネルギーとたんぱく質を十分に摂ろう

加齢に伴い食が細くなり、慢性的な栄養不足になることがあります。また、消化・吸収の衰えから、高齢者は気づかぬうちに低栄養になり、免疫力が低下し、病気に対する抵抗力が弱まります。食事でしっかりエネルギーを蓄えて体力と免疫力をつけましょう。



低栄養予防のポイント

● 食欲がないときはおかつを優先して食べよう！



● 健康のために塩分は控えめにしよう！

● 少しづつでも必ず1日3食食べよう！



● こまめに水分補給を心がけよう！



● 楽しい共食の機会をつくろう



● 肉・魚・卵・乳製品などの動物性たんぱく質を十分に！



フレイル(虚弱)とは？

加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能障害や要介護状態、死亡などの危険性が高くなった状態をフレイルと言います。食欲の低下や運動量の低下のほか、低栄養も原因のひとつと言われています。

バランスの良い食事で免疫力を高めよう！

栄養をバランスよく摂ることで健康維持がめざせます。発酵食品やきのこ類などの食物繊維を摂って腸内環境を整えれば、免疫力も高まり、感染症の予防につながります。

