



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もいいかな？！



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 おとなの救急医療電話相談」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



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♪

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...

～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...
 ぽかぽか春は
 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きます。「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。食事です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
おかずを優先
して食べよう！



- 健康のために
塩分は控えめ
にしよう！

- **楽しい共食**の
機会をつくらう



- 少しずつでも
必ず**1日3食**
食べよう！



- こまめに
水分補給を
心がけよう！



- 肉・魚・卵・乳製品などの
動物性たんぱく質
を十分に！



6か月で
2~3kgの
体重減少
がある

BMIが
18.5
未満

低栄養
の目安

血清
アルブミン値
3.5g/dL
以下



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。

