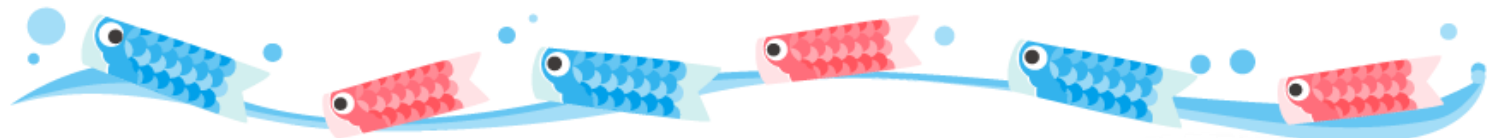


5月1日の学習会の様子です

テーマ:「高齢者の食について」

私たちが元気で長生き出来る要因の一つとして、日常の食生活はとても大事な事です。しかしながら、低栄養の状態になっている方もいます。低栄養とは食欲の低下や食事が食べにくくなったという理由から徐々に食事量が減り、身体を動かす為に必要なエネルギーや筋肉、皮膚、内臓などをつくるたんぱく質が不足した状態の事をいいます。毎日食事を摂っていても気づかない内にタンパク質が足りなくなって、自分の体の中に様々な変化がおこります。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の方は気に留める事です。もし、状況が深刻であれば、ご家族、ケアマネジャーや医師に相談してみましょう。日頃からの気づきがとても大事です。予防、治療をして健康寿命延伸しましょう！



観桜会も終わり、これから様々なお花が咲く季節です。今月も綺麗なお花で飾った学習会でした。

