



7月27日の学習会の様子です

テーマ:「最近、体重減っていませんか。低体重(やせ)かも？」



青森も酷暑が続き、夏バテぎみになって、いつの間にか体重が減っていませんか？

暑さも長く続くと食欲も落ち、運動する気にもなりませんね。

このような生活が長いと、筋肉が落ちてしまい、歩くのが大変になってしまいます。

いつまでも自分の足で歩いて、毎日3食食事が出来る事は生きていく上で大切な事です。

いま、筋肉が落ちている方でもきちんと食事(良質のタンパク質含む)をし運動で、筋肉をつける事が可能です。これは年齢に関係ありません。

そして、お口の中をきれいにして100歳迄元気に人生をおくりましょう。

また、人との交流は生きていく上でとても重要です。

社会的孤立をしないようにどなたかとつながり会話・メールなどをしましょう。

●低栄養の予防・改善

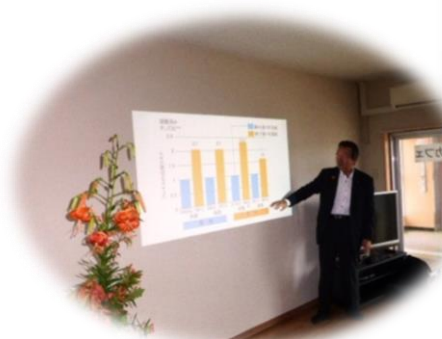
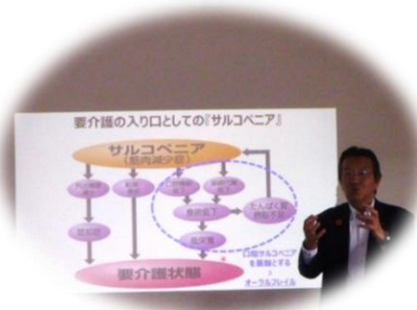
⇒高齢期の食、栄養についての正しい理解が必要。

メタボを気にするあまり、やせや低栄養になってしまう方がいるが、

カロリー制限をするのではなく、様々な食品からまんべんなく栄養素をとり、

よく動いて元気な体をつくりフレイル(虚弱)を予防する事のほうが大事です。

また、太り過ぎの方は膝や腰に負担がかかるので、運動と食事でも適正体重まで落としましょう。



感染対策をしっかりとした上で、12人の方のご参加でした。
8月も元気にお会いしましょう!