

# 南東部地域包括支援センターだより

いよいよ夏到来ですね。今年の夏は平年並みか更に暑くなる見込みだそうです。バランスのよい食事を心がけると、熱中症の予防になります。

## 今月のテーマは「低栄養とお口の健康」です

低栄養とは、食欲が減ったり、かむ力・飲み込む力が弱くなることで食事量が減り、栄養が不足する状態のことをいいます。

### 低栄養を防ぐには

- ① **主食** (ご飯、麺類、パンなどのエネルギー源)
  - ② **主菜** (肉、魚、卵、豆腐、牛乳、乳製品などたんぱく質)
  - ③ **副菜** (野菜、海藻などビタミン、ミネラル、食物繊維)
- といった体に必要な栄養素をとりましょう。



特に、筋力低下の予防に主菜（たんぱく質）をしっかりととりましょう。

### 1食にとるたんぱく質源の食品の目安



毎食、いずれかの食品を主菜としてとりましょう。



牛乳



プラス

そして、間食に牛乳、乳製品をプラスするのがおすすめです。



ヨーグルト

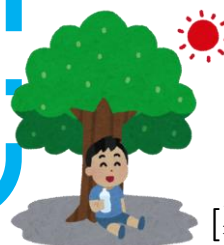


チーズ

出典：公益社団法人  
長野県栄養士会

### ～脱水症に気を付けましょう～

- 適度な水分摂取を心がけましょう。
  - 入浴前後や起床後もまず水分補給を。
  - 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。
- ※摂取量はかかりつけ医に相談しましょう



[裏面あり]

「汁ものでむせる」「食べる量が減った」「食事に時間がかかる」それらは、  
口やのどの働きが弱まっている（オーラルフレイル）サインかもしれません。

ささいなお口のトラブルでも、将来、身体や心の病気（フレイル）につながる  
可能性があります。

「健康はまず健口から！」早めの対処で、口やのどの健康を守りましょう。

## ～オーラルフレイルを予防しよう～

### その1 口の中を清潔にしましょう

歯みがき、入れ歯の手入れは念入りに

歯科口腔検診を受けましょう

### その2 かむ力・飲み込む力をつけましょう

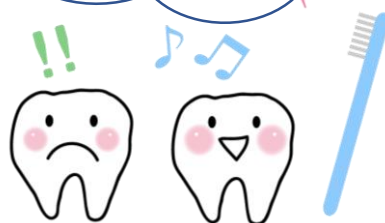
かかりつけの歯科医を  
持ちましょう

よくかめる歯を保ちましょう  
（歯周病の予防、入れ歯で補うなど）

舌の体操はムセ予防に効果があります

### その3 意識して口を動かしましょう

よくかみ、よく話し、よく笑いましょう



## INFORMATION

### 後期高齢者歯科口腔検診のお知らせ

対 象：前年度中に75歳になられた方

料 金：無料

期 間：令和5年7月1日から12月30日まで

会 場：長野県歯科医師会加入歯科医院

詳しくは対象者に届く通知文をご覧ください。



### 成年後見相談会のお知らせ

司法書士による成年後見制度に関する相談会を開催します。

日 時：8月22日（火） 午後1時30分から4時40分（要予約）

会 場：松本市役所本庁舎北別棟1階 相談室1

【予約・お問い合わせ先】

松本市高齢福祉課 福祉担当（電話：34-3237）

またはお近くの地域包括支援センターまで



南東部地域包括支援センター

電 話：85-7351 FAX：85-7353