



ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

こんな人は
要注意!

低栄養チェック

- あっさりした食事が好き
- 一人暮らし または 高齢者だけの世帯
- 太らないように気を付けて 食事を制限している
- 動かないのでお腹もすかない
- 脚やお腹がむくむ
- 疲れやすく元気が出ない
- 食べ物の好き嫌が多い
- 肌荒れ・脱毛が気になる
- 風邪をひきやすくなった
- 傷が治りにくい
- が乾く・尿量が減った
- 以前と比べてやせてきた

血液検査値も役に立ちます 体格指数 (BMI)

身長と体重から割り出す指標。
20以下は低栄養のリスクあり。

血清アルブミン値 (Alb)

体の中のたんぱく質の量。低い
と低栄養の疑いあり。

いまどきの 低栄養

危険な「あっさり」にご用心!



※厚生労働省
「平成23年 国民健康 栄養調査」

低栄養とは、体に必要なエネルギーや栄養が不足している状態。飽食の時代にまさか、と思われがちですが、現在でも70歳以上の約5人に1人が低栄養状態になっています※。

知らないうちになっている?

ゲンダイの栄養失調

粗食がいいとは限らない

「あっさり」もほどほどに

「粗食がおすすめ」「野菜たっぷり」「肉・油はひかえめに」などの情報があふれていますが、必要な栄養量やたんぱく質が摂れていないことがあります。健康を気にしたり、食欲がないからと、あっさりした食事を続けていると、気づかないうちに低栄養になっていることも。

疲れる・元気が出ない・体調が悪い……原因のわからない体調不良が続いているなら、「低栄養」の疑いがあります。

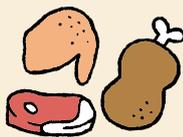
若いころ以上に
たんぱく質を多めに!!



たんぱく質は体をつくり、免疫を強くしてくれる栄養素。肉・魚・卵・乳・大豆など、いろいろな食品からバランスよく摂りましょう。

たんぱく質をとりたいた人に
特におすすめの食品

肉類



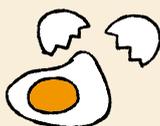
他の食品よりもたんぱく質が体に吸収されやすいので特におすすめ。鉄・ミネラルも豊富。脂肪分の少ない部位を選べば、より健康的。

魚の缶詰



ツナ缶などの魚の缶詰は、柔らかくて食べやすく、食欲のない人にも向いています。骨ごと食べられるサバ缶やサケ缶はカルシウム源にも。

たまご



たんぱく質だけでなく、ミネラル・ビタミンなど体に必要な栄養素をバランスよく含んでいます。健康な人なら毎日2個までが目安。

納豆



鉄分やカルシウムなどのミネラルや各種のビタミンも豊富。ビタミンKは骨を強くする働きがあります。

チコ・ロドリゲスさんコンサート
おかげさまで3周年
夏祭り



フェイスブック **Facebook** で公開中! <https://www.facebook.com/yuimarlady>

早稲田摂陵高校ボランティアの皆さん
よつば放課後デイサービスの皆さん
ご参加・ご協力ありがとうございました!

最近全く時計やスマホの目覚ましを使わなくなりましたの
ですな。もちろん念のためセッ
トはするんですが、アラームが
鳴るよりはるかに早く起こし
に来る者がおりま
すです。
ぐっすり眠ってい
ると、何やら腕に
スリスリ感がある
ので薄目を開けて
見ると、何者かが
すぐ横で姿勢よ
く座りながら前
足の肉球でワタシの腕を撫で
ているんですな。クリクリした
目でワタシの顔を覗き込んで
きます。眠いので知らん顔を
していると、だんだん爪が出



日が始まるのですな。
毎朝、このようにして夜明け
とともに猫に起こされ、眠い一
ついでくるのです。
たように尻尾をピンと立てて
向かうと、勝ち誇っ
た様子で、勝ち誇っ
た様子で、勝ち誇っ
た様子で、勝ち誇っ

爪で擦ってきます。
大体これくらいで
起きないと終い
は出血騒ぎにな
りますので、仕方なく
起きてリビングに
向かうと、勝ち誇っ
た様子で、勝ち誇っ
た様子で、勝ち誇っ
た様子で、勝ち誇っ

あなたの作品を
掲載しませんか?

11月号にて紙上文化祭
を開催します! 絵画・工
作・手芸・写真・書・俳句・
短歌・楽曲その他、ご本
人様の手による作品なら
ジャンル問わずOK!
ご利用者様・ご家族様・
関係者様・ゆいまーる従
業員など、どなたでも参
加できます。作品応募・
お問合せはゆいまーる各
事務所まで。

第2回
はいさい
紙上
文化祭
応募期限
2016年
9月30日

ゆいまーる
有限会社ゆいまーる
居宅介護支援・訪問介護
通所介護・介護タクシー

ゆいまーる
ケアセンター
ゆいまーる
ケアセンター総持寺
デイサービス 結

茨木市沢良西1丁目13-25 美山ビル1F
TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F
TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875
茨木市沢良西2丁目2-7
TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

Yuinet
デザインラボ ユイネット
・ホームページ制作・管理
・商品写真撮影 / 販促物のデザイン
・メニュー / 広告物などの作成
・各種ポスターのデザインおよび印刷
<http://www.yuinet.co.jp/>