

健康里から づくりの

外出の手助けに 「おでかけ号」を ご利用ください

「おでかけ号」は、どなたでも無料で利用できる外出支援巡回バスです。

町内5ルートと旭中央病院ルート（1日3往復）を毎週水、日曜日と年始年末を除いて、毎日運行しています。公共施設や医療機関への移動、お買い物などの際にお気軽にご利用ください。

ご利用の際はバス停でお待ちください。また、時刻表は、役場や公民館、保健福祉総合センターにあります。

ご注意ください

- ・ 気象警報（波浪警報を除く）が発令されていたり、積雪や路面凍結があったりする場合には、運行日であっても運休することがあります。
- ・ 現在、おでかけ号のほかに、東庄病院や幼稚園の送迎用バスも運行しています。お問い合わせがないようお願いします。



▲おでかけ号

問い合わせ・申し込み
保健福祉総合センター内
健康福祉課介護保険係
☎79-0912

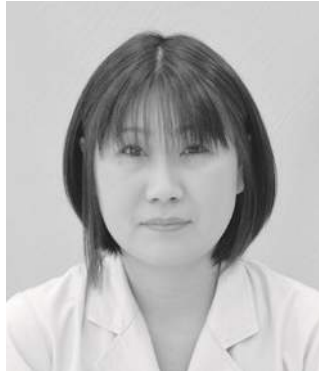
医療の

窓

加齢とともに高齢者の身体には食生活に大きな影響を及ぼす変化が生じています。変化の度合いは個人差があるので、それぞれの状態に合わせて食生活を工夫することが大切です。

消化器系では、消化液の分泌量や消化酵素の活性が減り、消化機能が低下します。口腔内では唾液の分泌量の減少や歯の欠損も重なり、咀嚼（食物を噛む）・嚥下（食物を飲み込む）困難が生じやすくなります。

高齢者の栄養



国保東庄病院
日暮 加代子 管理栄養士

難が生じやすくなります。感覚器系では、味覚の低下やのどの渇きの感覚が鈍くなったり、食欲が低下したりします。このように高齢者は、食欲や咀嚼能力の低下などから十分な栄養が摂りにくくなり、健康な身体を保ちながら活動するのに必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養が不足した『低栄養』に陥る可能性があります。エネルギーや栄養素の摂

取量の目安を示す『日本人の食事摂取基準2015年版』では、初めて高齢者の低栄養や栄養欠乏に警鐘を鳴らす内容が報告されました。筋肉や血液、皮膚を作るたんぱく質が不足すると、体力や筋力が落ち、感染症などにもかかりやすくなります。食事摂取基準の1日当りのたんぱく質推奨量は、70歳以上では、男性60g、女性50gで、18・29歳の推奨量と同じです。食べる量が減る中で、若いときと同じだけのたんぱく質を摂取するには、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などのたんぱく質を多く含む食品を意識して食べることが大事になります。（※疾病等によりたんぱく質を控える必

要がある方もいるので注意が必要です。）また、食事中にむせたり、上手く飲み込むことができなくなる嚥下障害には、プリンやゼリー状のような軟らかく食べ易い食事や料理を刻む、とろみをつける、姿勢（角度）に気を付けながら誤嚥（食べたものが気管に入ってしまう）を防ぐ対策が必要とされます。高齢者は長年にわたり親しんできた味や食習慣があるので、その嗜好を尊重しながら個人の状態に合わせて食べやすい食形態や調理法、そして環境への配慮も重要です。

問い合わせ
東庄病院 ☎86-1177



東庄病院の診療日

3/1~4/10

内科	月～金曜日の午前および 第1・第3土曜日の午前
整形外科	毎週火曜日の午前

（受付時間は午前11時まで）

※救急患者については、休診日および時間外でも24時間体制で診療しますので、電話連絡のうえ来院してください。☎86-1177