



地域包括だより

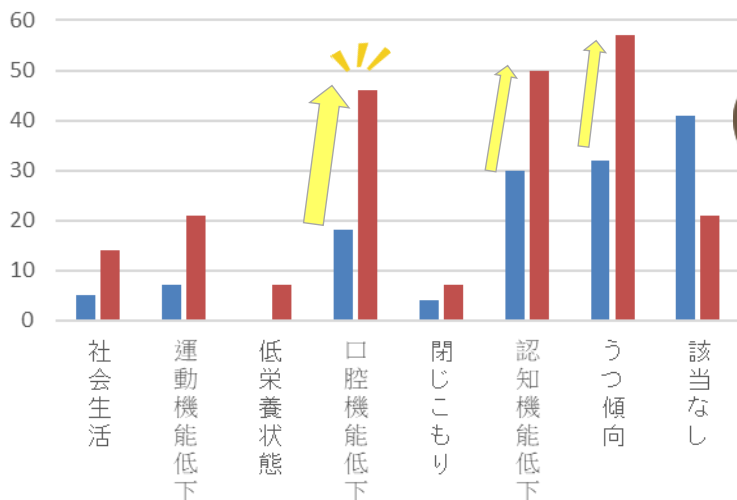
井口台
地区版

令和4年度【第18号】広島市井口台・井口地域包括支援センター

100歳体操参加の皆さんに基本チェックリストを実施しました！

※基本チェックリストとは？

生活機能低下がないか25項目の質問でチェックするものです(100歳体操の場合、3か所で実施)



令和3年度と比較し、口腔機能低下が気になる方が特に多い結果になりました。長引くマスク生活が影響している可能性も...
お口は健康の入り口です！
「お口の健康講座」など介護予防に繋がる講座を企画していきます



お口の健康講座(井口台集会所)

適度な運動と人との交流、外出機会の確保が元気のキーポイント！

これから春に向けて気候も良くなり
運動するには最適な季節！！

100歳体操は井口台集会所、エイブル井口台3丁目の個人宅でも開催してます！
サロン活動も活発に行っています！

90歳を超えてからでも体力をつけることができます！

「年をとると、体力や筋力が落ちて介護が必要になるのは仕方がない」と思っていないですか？

いきいき百歳体操で体力をつけ、いくつになっても元気でいきいきとした生活を送りましょう。 広島市HPより抜粋



外出先があると閉じこもり予防にもなるし、カラダを動かすと心身ともにリフレッシュするね！

地域の皆さんの集いの場

カフェ井口台 へようこそ！

偶数月の第3土曜日に1回、井口台集会所で開催

誰もが気軽に集える場所としてカフェ井口台が誕生しました。毎回、30名近くの方が参加しています！
美味しい飲み物とお菓子がありますので、お気軽にお立ち寄りください。



認知症について学ぶためのミニ講座もしています！
井口台で安心していつまでも暮らせたいね！

詐欺の電話が急増

老人ホーム「入居権」を譲ってほしいという詐欺電話に注意！
「入居権」を譲ってほしいという電話は詐欺です！

不信な電話にでると・・・



☆トラブルに遭わないためのポイント

さまざまな人物が登場し
お金を支払わせようとしてきます



①留守番電話機能や発信番号通知を活用して心当たりのない電話にでない！

②絶対にお金払わない！

周囲の方へ

高齢者の消費者トラブルを防ぐには周囲の方の見守りが必要です。
異変に気づいたら警察や消費生活センターに相談を！

たんぱく質をとって筋肉UP！免疫UP！

動物性 たんぱく質 の特徴

- ・消化、吸収が良い
- ・筋肉づくりに欠かせない
アミノ酸が多い

肉類

- ・鶏ささみ (23g)
- ・豚肉ロース (22g)
- ・牛赤身 (21g)



魚介類

- ・マグロ (26g)
- ・カツオ (25g)
- ・鮭 (22g)



卵類、乳製品

- ・全卵 (12g)
- ・プロセスチーズ (22g)
- ・パルメザンチーズ (44g)



ビタミンB6

たんぱく質の代謝に欠かせない
ビタミンB6普段の食生活に
取り入れてみましょう！

とうがらし・レバー・バナナ
にんにく・レバー・マグロ
鶏ささみ・そば・かぶ漬物

睡眠の質の向上
ストレスの抑制にも効果あり

私たちの
身体は

たんぱく質
約20%

水分
約60%

1日の摂取量の目安

体重1kg=1g

(※食品100g中の含有量)

植物性 たんぱく質 の特徴

- ・カロリーや脂質が低い
- ・ビタミン、ミネラル
食物繊維が豊富

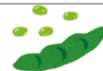
豆類

- ・納豆 (16g)
- ・グリーンピース (9g)
- ・おたふくまめ (7g)
- ・豆腐・木綿 (7g)



野菜類

- ・枝豆 (11g)
- ・ブロッコリー (4g)
- ・アスパラガス (3g)



穀類

- ・そば茹で (4g)
- ・うどん茹で (2g)



Lets' ちょい足しクッキング

たんぱく質たっぷりトースト
①しらすとマヨネーズをあえる
②①をパンにのせる
③とろけるチーズをのせて焼く



味噌汁は野菜を
たっぷり！
豚汁でも！

うどんに卵を入れて
月見うどん風に！



※腎臓病など疾患によってはたんぱく質の制限が必要です

広島市井口台・井口地域包括支援センター

☎501-6681 FAX:276-5541

西区井口2丁目5-19(広電宮島線の井口電停から山側すぐ!)

受付時間:8:30~17:15

定休日:土、日、祝、12/30~1/3

※職員が不在にすることがあります。
相談ご希望の方は事前に予約して頂けると
よりスムーズに対応ができます。



青色のひさが
目印です!!

