

ほうかつ
包括やちよ

安城市地域包括支援センター八千代（安城市の委託を受けて活動しています）

電話 0566-97-8069 FAX 0566-97-8408

時間 月～金曜日 午前8:30～午後5:00

第2・4・5土曜日 午前8:30～午後1:00

住所 安城市住吉町2丁目2番7号（八千代病院内1階）



あけましておめでとうございます
今年もよろしくお祈いします



「シニアからだ測定会」を開催しました！

令和3年11月27日に作野福祉センターにてシニアからだ測定会を開催しました。約40名の方が参加され、管理栄養士や保健師の話を熱心に聞いていらっしゃいました。参加者の中には数字の結果を見てショックでしたが、次回を楽しみにしようと決意された方もいらっしゃいました。※専門職のアドバイスは裏面をご覧ください。



次回の開催を計画中です。

サロンや町内会、老人会などへの出張も可能です。

ご興味のある方は、

地域包括支援センター八千代 ☎0566-97-8069 までご連絡ください。

専門職からのアドバイス



管理栄養士と保健師よりアドバイスを頂きました。
参加されていない方もぜひ参考にして頂ければと思います。



八千代病院管理栄養士:三井より



食が細くなった方の場合、1日3食の食習慣はとても大切です。
面倒だから…食べたくないから…などを理由に食べない機会が目立たないようにご注意ください。

また、食事の入り口は「お口」です。噛みにくくなった、口の中が痛いなど食べることでお口の異常が生じた場合は、早めにかかりつけの歯科医へ受診するよう心掛けてください。



地域包括支援センター八千代保健師:古賀より



筋トレは、ジムに行くだけでなく自宅での運動でもできます。
一度に沢山行うより少しづつでも毎日継続できるといいと思います。
毎日のウォーキングでも、いつもより意識して足をあげるようにするだけでも筋トレになります。

無理せず、自分にあった運動をみつけて継続できるといいですね！

地域包括支援センター八千代より

健康や介護の事でご相談がありましたら、
地域包括支援センター八千代までご相談下さい。