



# 低栄養になっていませんか？

介護高齢課 ☎2294

低栄養とは、体を動かす「エネルギー」や筋肉・内臓をつくる「タンパク質」が不足した状態のことです。高齢者の約2割は低栄養であるといわれていて、要介護や寝たきりの原因にもなります。

## 低栄養の原因

低栄養の原因は、生活環境や加齢に伴う機能の低下、ストレスなどさまざまです。複数の要因により、食欲低下や食事量の減少が起こります。食事が減れば体力もなくなるため活動量が減ります。活動量が減ると、さらに食欲が低下する悪循環につながります。

## こんな症状があったら要注意

「加齢のせい」とそのままにしておくのではなく、変化

- はなにかどうかを日頃からチェックしてみよう。
- BMIが20未満(BMI) 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- 体重が減少した(6カ月で体重が2〜3kg減った)
- つまずきやすく、転ぶことが多い
- 傷や床擦れが治りにくくなった
- 足や腹部がむくみやすくなった
- 風邪にかかりやすくなった
- 入れ歯が合わなくなった

## 低栄養を予防しましょう

- 食事の回数を増やす
- 1回の食事を増やすことが難しい場合「1日3食」にこだわらなければならない。1食分を2回に分けたり、間食を摂り増やすことが出来ます
- バランスの良い食事を心掛ける
- 単品の献立が多い人は、普段の食事に1品足すことから始めよう。みそ汁に豆腐や魚の缶詰を足すことだけでも栄養補給につながります
- おかずから食べる
- ご飯などの主食で満腹になつてしまおう人は、おかずから食べるようにしましょう。おかずから食べることで、体に必要なタンパク質を取りやすくなります
- 食べやすくなる
- 飲み込む力が弱くなった人は、食べやすい大きさに切る・柔らかく調理する・とろみをつけるなどの工夫が必要
- 楽しい食事にする
- 食器や食卓の雰囲気を変えたり、家族・友人・デイサービスなど誰かと一緒に食事したりして、楽しい食事を心掛けましょう
- 栄養補助食品を利用する
- 食欲がないときは、少量で栄養補給できる高カロリーゼリーやドリンクを利用しましょう

## 4月の休日当番医

診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午 ※当番医は変更になる場合があります。連絡の上受診してください

日	医療機関		産婦人科	歯科
5日(日)	くすの木病院 旭町・☎23111	戸塚クリニック 上栗須・☎21800		飯島 歯科医院 仲町・☎21177
12日(日)	よしだ内科クリニック 白石・☎508958	山崎 外科医院 芦田町・☎21331	中田 医院 宮本町・☎20385	藤岡 総合病院 中栗須・☎23311
19日(日)	篠塚 病院 篠塚・☎239261	藤岡こどもクリニック 小林・☎240024	松岡 内科医院 1丁目・☎220014	森 歯科診療所 森・☎242828
26日(日)	光 病院 本郷・☎241234	すぎやまメディカルクリニック 下大塚・☎201666	光 病院 本郷・☎241234	井田 歯科医院 芦田町・☎402525
29日(祝)	鬼石 病院 鬼石・☎23121	島田クリニック 中大塚・☎230005	藤岡外科内科クリニック 中栗須・☎21356	魚津 歯科医院 上大塚・☎240676

☎救急テレホンサービス(☎26699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します

### 教えて！消費生活

インターネット閲覧中、モニターに「システムエラーが確認されたので、すぐに電話をください」と警告と電話をするように指示が出た。すぐに画面を閉じたが立ち上げるたびに警告が表示される。電話はまだかけていない。この警告表示は信用できるのか。

## 突然現れる偽りの警告表示に注意！

インターネット閲覧中に突然、モニターに表示される警告は、本当の危険やエラーなどを知らせるものとは限りません。消費者を不安にさせ、ウイルスソフトの購入手続きに誘導する手口の可能性があります。実際にはほとんどが偽りのメッセージであり、警告の表示が出ても慌てず落ち着くことが大切です。安易に表示された番号に電話をかけることは危険です。再起動しても繰り返す表示されるメッセージを消す方法は、独立行政法人情報処理推進機構のホームページ内「情報セキュリティ安心相談窓口・偽警告の被害」を参考にしてください。

消費生活の相談は市消費生活センター  
☎fax 兼用 ☎1133 (来庁相談要予約)  
相談時間 平日午前9時～午後4時

### 子育てstyle

褒める・認める・励ます子育て  
～「褒める・認める・共感する」子育て～

良好な親子関係をつくっていくために、全体的なアドバイスをしてもらえたらありがたいです。

### こども医療電話相談 ☎#8000

休日や夜間に子どもの体調変化について対処方法などの相談ができます。

[受付時間] 月～土曜日 / 午後6時～翌朝午前8時  
日曜日・祝日・年末年始 / 午前8時～翌朝午前8時(24時間)

## 4月子どもカレンダー

問い合わせ：子ども課(☎2268) 会場：市保健センター

項目	期日・受付時間	対象年齢・内容
両親学級 ※要予約	4日(土) 午前9時20分～9時30分	沐浴・妊婦体験など (先着12組)
股関節検診	14日(火) 午後1時15分～2時	令和2年1月生まれ
4カ月児健康診査・ブックスタート	28日(火) 午後1時15分～2時	令和元年12月生まれ
前期離乳食教室	9日(木) 午前10時～10時10分	令和元年10月生まれ
後期離乳食教室 ※要予約	10日(金) 午前10時～10時10分	令和元年7月生まれ
1歳児健康診査	15日(水) 午後1時15分～1時45分	平成31年4月生まれ ※フッ素塗布券配布
1歳6カ月児健康診査	23日(木) 午後1時15分～1時45分	平成30年9月生まれ
わくわく相談 (2歳児相談)	17日(金) 午前9時30分～9時40分	平成29年12月生まれ
3歳児健康診査	16日(木) 午後1時15分～1時45分	平成28年12月生まれ
5歳児健康診査	7日(火)・8日(水) 午前8時50分～9時	平成27年4月生まれ ※集団遊びがあります

良好な親子関係をつくっていくためには、「褒める、認める、共感する」など、肯定的な言葉掛けを増やしていくことが大切です。そして「しつけ」を効果的に行うためには、良好な親子関係を基盤にして、子どもに分かりやすい言葉で伝え、理解しているかを確認することが大切です。

このことをできるだけ実践し、「少し、子どもへの言葉掛けが変わったかな」「少し、子どもにイライラすることが減ったかな」と感じられれば効果があったと思ってもいいのではないのでしょうか。その時は、おそらく子どもの方の意識や行動にも良い変化をもたらしているのではないかと思います。市では、県が作成した「ほめて育てるコミュニケーショントレーニング(ほめトレ)」を勧めています。日々の生活の中で親も子どもも、もっと笑顔になれるといいですね。