



# シニアのひろば



**食事は元気の源！**

## ◆高齢者の栄養の偏りが心配されます

本市では、65歳以上の高齢者のみの世帯や高齢者のひとり暮らし世帯が年々増加しています。このような世帯は、生活が単調になりがちで、栄養バランスも偏ってくるのが心配されます。

## ◆低栄養が及ぼす影響

高齢者は多くの場合、食べ過ぎよりも低栄養が問題になります。低栄養とは、食欲の低下や食事が食べにくいなどの理由から徐々に食事の摂取量が減り、体を動かすために必要なエネルギーなどが不足した状態のことです、以下の影響が出ます。



- 骨格筋の筋肉量や筋力の低下
- 風邪など感染症にかかりやすい
- 傷が治りにくい
- 下半身や腹部がむくみやすい

また低栄養になると、運動器はもちろ

ん、循環器や認知機能にも影響を及ぼします。

低栄養を防ぐためにも毎日しっかりと栄養バランスの良い食事を取ることが大切です。

## ◆食事で困ったことはありませんか？

「食事の準備をするのが困難」「買い物や片付けができない」「栄養のバランスが気になる」など、食事に関することで困ったことがあるという方は、「配食サービス」を利用してみてはいかがでしょうか。

## ◆配食サービスとは

### 【対象】

65歳以上のひとり暮らし世帯、高齢者のみの世帯、またはこれに準ずる世帯（日中独居など）で、見守りや栄養改善の必要のある方

※詳しくはお問い合わせください。

### 【内容】

1日1食を週5食以内(毎週月～土曜)で、希望日の昼食または夕食に弁当を配達します。

弁当は、栄養バランスを考えた献立となっております。

### 【利用料】

配達無料

※弁当代は実費負担となります。

### 【注意事項】

- 弁当配達の日指定はできません。
- 依頼する配達事業者により配達できない日が異なります。
- 利用可能な配達事業者については、高齢福祉課までお問い合わせください。
- 普段から車を運転する方は、対象とならないことがあります。

### 【申込方法】

申請書およびアクセスメント票に必要事項を記入の上、高齢福祉課、赤羽根市民センターまたは渥美支所民生生活課へ提出してください。

## ◆高齢福祉課 高齢福祉係

☎ 23・4654 FAX 23・3545

## ◆高齢者福祉の手引◆

安否確認や配食などの福祉サービス、介護、各市民館などで実施している体操教室の情報などを掲載しています。市HP(☎1005660)で検索すると詳しい内容をご覧いただけます。