

北柏第2地域 包括支援センター

広報誌 第12号
令和6年4月発行

〒277-0837
柏市大山台2-3 モラージュ柏 Part I 2階
TEL:04-7179-5500 FAX:04-7179-5506

地域包括支援センターは柏市から委託を受けた、高齢者の方の総合相談窓口です。
月曜日から土曜日 10:00~18:00 (電話相談は9:00~)
日曜日・祝日・年末年始(12/29~1/3)はお休みです。

🌸介護保険のこと、権利を守ること、健康づくりについて、認知症の相談等 etc
🌸ご相談は無料です。窓口に来ることが難しい方は、訪問相談も致しますのでご相談ください。

ご挨拶 ~新年度を迎えて~ センター長 菅野達郎



今春は例年よりも開花が遅れ、入学式や入社式時期に桜が丁度見頃となりました。当センターも新年度に合わせ、この4月から新たな職員が加わりました。これからも地域の皆様が安心して利用できる相談支援窓口となるよう、スタッフ一同努めて参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

新職員紹介!

今年4月から入職しました東口一真ひがしぐちかずまです。不慣れな事も多い為、職員の先輩方や地域の方々からも様々な事を教わり、学びながら日々努めています。地域の方々のお役に立てるように頑張りますのでよろしくお願いいたします。



今年度の年間予定表

★ モラージュウォークほほほほほ (定員30名まで)	事前 申込	5/1(水)	6/5(水)	7/3(水)	10/2(水)	11/6(水)	12/4(水)	3/5(水)
10:15集合 10:30開始 モラージュ柏屋上グラウンド 所要1時間 雨天時は中止↑								
★ フレイルチェック	事前 申込	9/18(水) 松葉近隣センター 9:30~11:30	12/6(金) モラージュホール 13:00~14:40					
★ 認知症介護者交流会・ホットカフェ		6/19(水)	8/21(水)	10/16(水)	12/18(水)	2/19(水)	モラージュ柏2階モラージュホール13:30~15:00	
★ 認知症サポーター養成オープン講座	事前 申込	7/10(水)	モラージュ柏2階モラージュホール13:30~15:00					
★ 敬老の日・啓発イベント アルツハイマーデー		9月予定	モラージュ柏1階センターコート					



- ※ 日時・会場は都合により変更の可能性もあります
- ※ 申し込み受付開始日が近づきましたらホームページ、町会の掲示板や回覧等で改めてお知らせいたします
- ※ 尚、お問い合わせは当センター ☎04-7179-5500 までお願いいたします (モラージュ柏へのお問い合わせはご遠慮ください)

★生活習慣病予防から フレイル予防へ

フレイル予防には十分な栄養摂取と適度な運動、社会的な交流がとても大切です。

栄養摂取が足りないと
運動しても筋肉が減る
悪循環に！！



50歳～64歳

65歳～74歳

75歳～



目標 生活習慣病の予防

フレイルの予防

栄養 摂り過ぎに注意/野菜はしっかり 不足に注意/肉・魚・卵はしっかり

体力 エネルギーを消費(有酸素運動) 筋力、足腰をしっかり維持(筋トレ)

社会参加 セカンドライフの準備 積極的に社会参加

口腔 歯周病の予防 嚥む力・飲み込む力の維持

★適正にエネルギーを取ろう

あなたの身長での適正体重 (A) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 (BMI 指数)

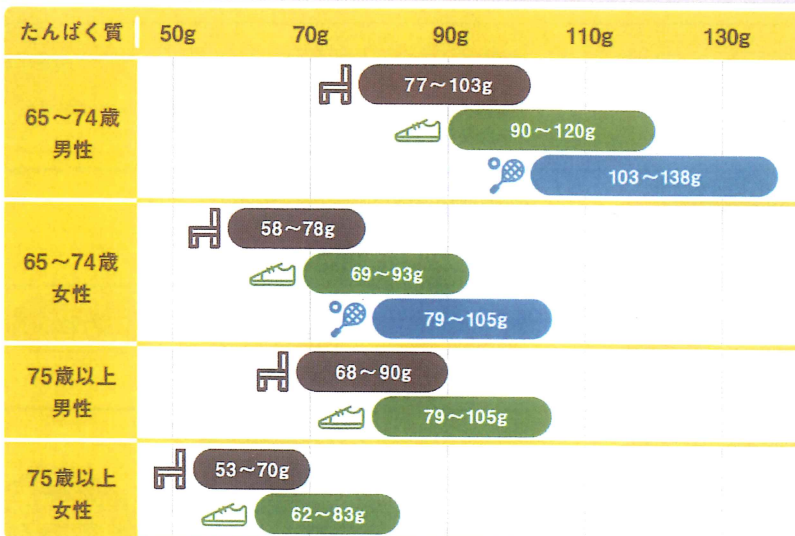
一日のあなたの基礎代謝 (B) = 適正体重 (A) × 基礎代謝基準値 (男性 21.5 女性 20.7)

推定エネルギー必要量 (C) = 基礎代謝量 (B) × 身体活動レベル値 (D 下記表参照)

身体活動レベル (D)	レベル I (低い)	レベル II (普通)	レベル III (高い)
	座ったり寝転んですごすことが多い	座っていることが多い 家事、買い物、軽作業	立ったり動いたりが多い 定期的な運動
	D 1.45	D 1.7	D 1.95

70才以上の推定必要カロリー	性別	レベル I	レベル II	レベル III
日本人の食事摂取基準 (2015 年版) の概要 厚生労働省	男性	1,850Kcal	2,200Kcal	2,500Kcal
	女性	1,500Kcal	1,750Kcal	2,000Kcal

★適正なたんぱく質摂取量を知ろう



毎回の食事にたんぱく質を含む食べ物を取り入れるイメージです。

たんぱく質60gはこれぐらい (イメージ)

朝	昼	夕
食パン1枚 (6枚切) 5.9g	ごはん軽く1杯 (140g) 3.5g	ごはん軽く1杯 (140g) 3.5g
卵1個 (50g) 6.2g	豚方ロース肉3枚 (70g) 12.8g	鮭1切れ (70g) 15.7g
牛乳1杯 (150ml) 5.1g	ヨーグルト1個 (70g) 2.6g	納豆ミニ1パック (30g) 5g

『ヘルシーネットワーク』より引用・改変
https://www.healthynetwork.co.jp/navi/byouki-column/teisyoku/teisyoku001/

おしらせ

サンドラッグ薬局管理栄養士をお迎えして栄養講座を開催します！

令和6年5月28日(火) 13:00～14:30 松葉町近隣センター会議室 A・B

申し込み04-7179-5500 北柏第2地域包括支援センター 渋川・原野・東口