



# 地域包括だより

井口  
地区版

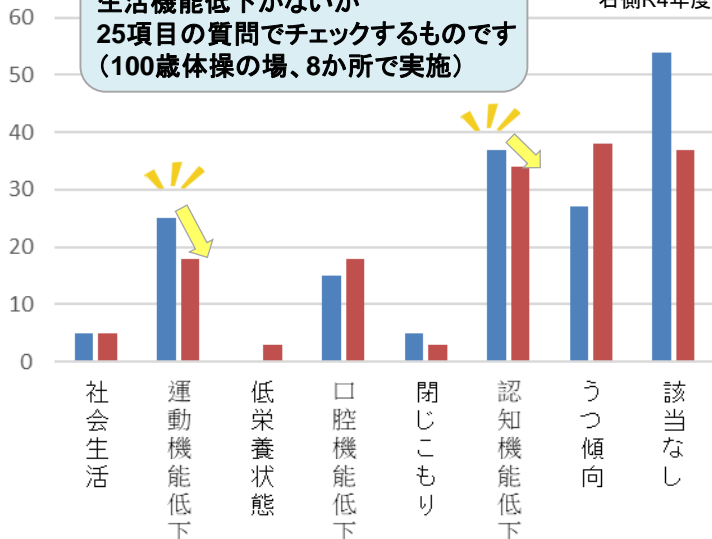
令和4年度【第18号】広島市井口台・井口地域包括支援センター

## 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、8か所で実施)

※左側R3年度  
右側R4年度



令和3年度と比較し、**運動機能低下と認知機能低下の割合が減少。**

これは皆さんがコロナ禍でも工夫しながら100歳体操やサロン活動を再開した結果です。心身ともに元気で健康になるには、適度な運動、人との交流等が効果的だと実感する結果となりました。

うっ傾向が気になる結果に…  
長引くコロナの影響なのか、気になる方が多いようです。



## 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歳体操は井口地区の全ての集会所、旧JA、公民館で開催しています！  
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！

地域を支えるため**ちょこっと**お手伝いする

### ゆうあいネットサポート隊

今年度は約30件の依頼がありました！

「ありがとう！助かったよ」のお声をいただいております。現在、40代～90代の幅広い年齢層の地域住民の方が活動しています！一緒に活動する隊員を募集中です。



### ご依頼 Best3

1. 草取り
2. 水やり等、単発の利用
3. 家具移動

### 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

## 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

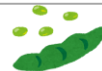
### 豆類

- ・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)



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)

## 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!!

