



『明るく元気に過ごすために』

1 からだの変化

高齢になると食事に関する機能が低下して、食べる力が弱くなりま

例えば、こんなことを感じていませんか？

- ①食欲が低下する
- ②唾液の量が少なくなる
- ③味を感じにくくなる
- ④のどの渴きを感じにくくなる
- ⑤消化能力が落ちる
- ⑥視力が落ちる
- ⑦噛む力が弱くなる
- ⑧むせやすくなる
- ⑨胃液の分泌量が減る
- ⑩便秘になりやすい
- ⑪転びやすくなる

2 おいしく食べて健康に

日本人の平均寿命は、食生活の充実、公衆衛生の向上や医療技術の進歩により、毎年伸びています。健康についての情報も豊富にあり、意識が高まっている半面、寝たきりの高齢者も増加して、大きな社会問題となっています。健康寿命を延ばして、いつまでも元気で、豊かな高齢期を過ごすための食習慣を実践しましょう。

- ①主食・主菜・副菜をそろえましょう
- ②主菜をしっかりとりましょう
- ③牛乳か乳製品を毎日とりましょう
- ④油も上手にとりましょう
- ⑤野菜はたっぷりとりましょう
- ⑥水分は十分に！
- ⑦塩分は控え目がベストです
- ⑧食事を楽しみましょう♡



寒かった冬に終わりを告げ、春がやってきました！今年は桜の開花の便りも例年よりも早く、暖かくなるのは嬉しいですね。

さて、私、この4月より、グループの南部厚生病院に異動することになりました。長きに渡りこのえいよう通信をご愛読下さいました皆様、本当にありがとうございました。書面での御礼、どうかお許し下さいね。

私は、4月で、入職から23年目を迎えます。このクリニックで、たくさんの利用者様や外来患者様そして職員の方々と出会い、食事や栄養のことを通じて様々なことを勉強させて頂き

ました。本当にありがとうございました。

思い出のいっぱいあったクリニックから離れるのは、とても寂しいのですが、ここでの経験を生かして、南部厚生病院で頑張っていきたいと思えます。

ですが！！この、えいよう通信は、継続して編集させて頂きますのでこれからも、どうぞ宜しくお願い致します！

* 我が家の長女、無事に県立高校合格しました！（^◇^）

