



## 食生活を改善して介護予防 低栄養にならないための予防

### 主食・主菜・副菜のバランスを考えて(1日3食)

**主食**  身体を動かすもとになる食べ物  
炭水化物(ご飯・パン・麺など)

**主菜** 

**副菜** 

身体をつくるための食べ物  
タンパク質・カルシウム  
(肉・魚・卵・大豆製品など)

身体の調子を整える  
食べ物  
ビタミン・ミネラル  
(野菜・きのこ・いも  
海藻など)

いつもの食事にプラス1品してさまざまな食品を組み  
合わせるにより栄養バランスが取れます。偏った  
食生活にならないようにしましょう。

### 摂取・嚥下機能(噛む力と飲み込む力)の低下防止

#### 嚥下機能の 低下のサイン

- ・食べるスピードが遅くなり、  
食べる量が減少
- ・よくむせる
- ・食べ物が口からこぼれる
- ・飲み込んででも口の中に食べ  
物が残る など

顔や首のストレッチ、歌を歌う、早口言葉を言う、顔  
を大きく動かして口の体操を行うなど、自宅で簡単に  
できる予防もあります。

### 口腔ケアをしましょう

#### 口腔ケアとは

口の中の状態を綺麗に保つことで、歯周病や虫歯など  
の口腔内のトラブルを予防し、全身の健康状態の維持  
を目指すこと。

口腔ケアを行うことで、食べ物を咀嚼することなどの  
機能を保つことができ、いつまでもおいしいご飯が食  
べられるようになります。

### 垂井町一般介護予防事業 シニアはつらつ教室



みんなで楽しく貯筋トレーニング

とき	ところ
8月9日(金)	栗原地区まちづくりセンター
8月22日(木)	東地区まちづくりセンター
8月23日(金)	表佐地区まちづくりセンター
8月26日(月)	府中地区まちづくりセンター
8月5日(月)	宮代地区まちづくりセンター
8月7日(水)	ワイワイプラザ垂井
8月15日(木)	岩手地区まちづくりセンター

▶対象/町内在住の65歳以上

▶定員/1コマ15人

▶参加費/無料

申・問 NP0法人Let'sたるい(事業委託業者) ☎22-0139

### 垂井町認知症カフェ メモリーカフェいぶきっさ



物忘れが気になる人や認知症の人、その  
家族、地域のみなさんと交流しませんか。  
お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごし  
ましょう。

▶とき/8月28日(水) 午前9時30分~11時30分

▶ところ/いぶき苑別館 花ホール

▶定員/25人(先着順)

▶参加費/200円(運営協力費)

申・問 特別養護老人ホームいぶき苑 ☎22-5211