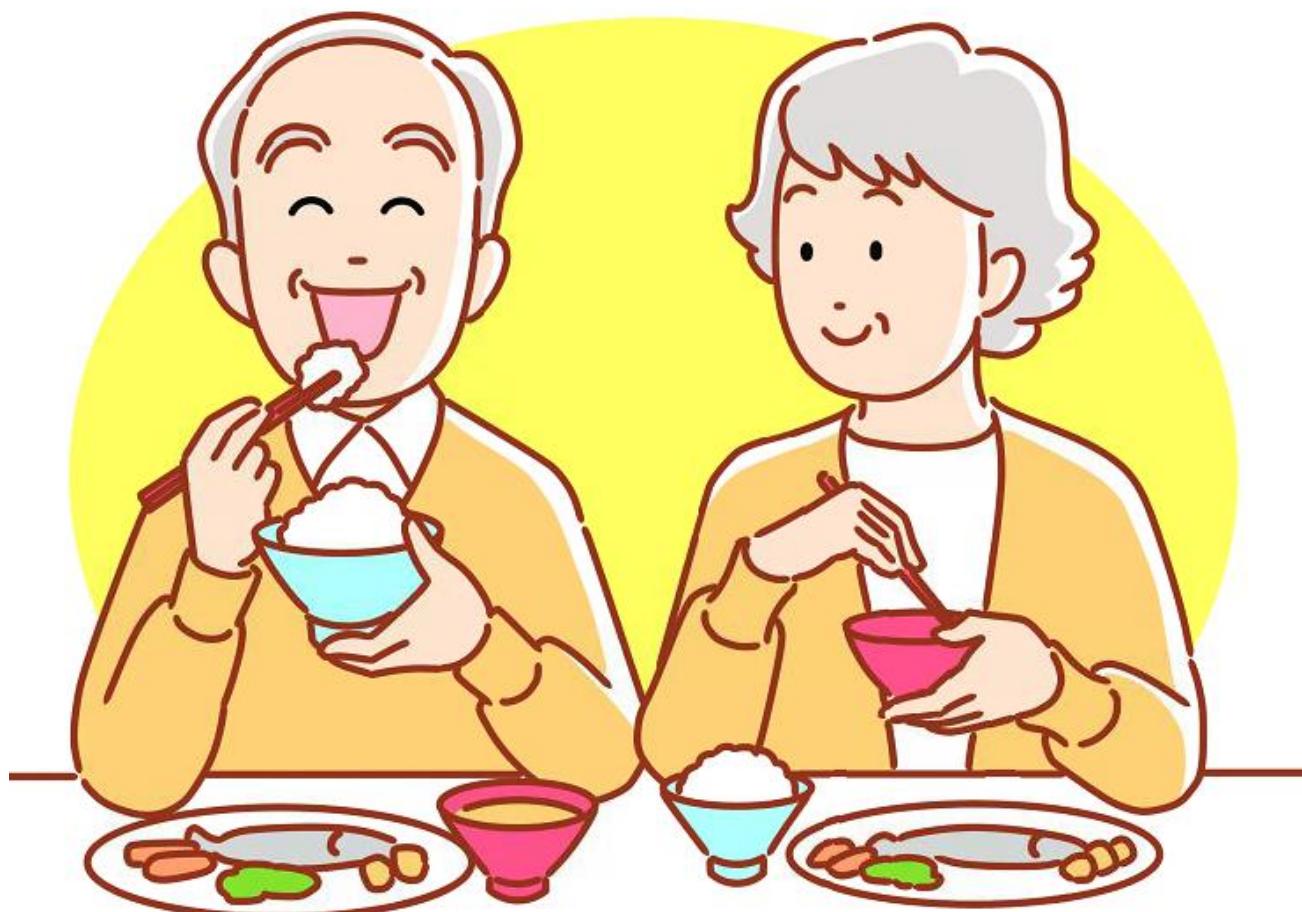


食べること 楽しんでいますか？

— 楽しく食べて、ずっと元気 —



「あれ？ 最近、食事が楽しみじゃなくなつた…」

そんなあなたにこそ、知ってほしい。

食を楽しむことは、

無理なく自然と **介護予防** につながることを。

気付かぬうちに 低栄養→に気をつけて！



健康には粗食がいちばん！食べ物が豊富な時代に栄養不足なんて！こんな思い込みありませんか？健康を気づかい食事に配慮している人も、また太っている人にも低栄養の可能性はあります。

あなたも低栄養のリスクが無いかチェックしてみよう！

項目	チェック <input checked="" type="checkbox"/>
6か月で2~3kg以上の体重減少がある	
BMIが20未満 (BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))	
半年前に比べて硬いものが食べにくい	
お茶や汁物等でむせることがある	
口の渇きが気になる	
日々の食事が楽しくない・おいしくないと思う	
食べなきゃいけないから仕方なく食べている	
料理や買い物が面倒になってきた	
毎日同じようなものばかりを食べている	
以前に比べて話しづらくなってきた	

1つでも当てはまれば **要注意**です！早めの対策が肝心です。

低栄養→になるとどうなるの？

- ▲ 元気が出ない
- ▲ 筋力(噛む力・飲み込む力も)が低下する
- ▲ 転倒しやすくなる
- ▲ 歩くのが遅くなる
- ▲ 認知症のリスクが高くなる
- ▲ 感染症にかかりやすくなる



こういったことから **フレイル・要介護のリスク**が高くなります！

すぐにできる！

食生活の

あなたらしく元気に暮らし続ける3つのコツ

1 食事を楽しむ

- ★ 食欲が落ちないように「おいしい！」と思うものを選ぼう。
- ★ 「楽しい！」と思える場所や人と食べよう。
- ★ 四季折々の旬を味わおう。
- ★ お料理の見た目、香り、食感、音、味の五感を楽しもう。
- ★ 新しい食材や料理、飲食店に挑戦しよう。
- ★ 空腹は最高のスパイス！体を動かしてお腹を空かせよう。
- ★ 噛んで味わえるように、毎日のお口のケアと定期的な歯科受診をしよう。



2 食が細くなった・偏った理由を考えてみる

- ◆ 食欲がわかるのはなぜ？
- ◆ 食べたいものが食べられない（噛めない）のはなぜ？
- ◆ 同じようなものばかり食べているのはなぜ？
- ◆ 今の食生活になったのはいつから？その理由は？



3 食事にストレスを感じないように工夫してみる

- お料理や買い物が楽になるように、加工品やサービス等を活用してみる。
- ストレスなく食事ができるように、食べる環境を整えてみる。
- あなたの体調や気分にあった食事を選んでみる。
- 噛みにくい、飲み込みにくい食材を食べやすくしてみる。



難しい場合は

八王子市 食ナビ訪問などの利用も検討してみましょう。



若々しく元気に暮らし続けるために、食に関わる専門職(管理栄養士、言語聴覚士、歯科衛生士のいずれか)と担当ケアマネジャーが一緒にお宅を訪問してお話を伺います。食生活をあなたらしく**楽しく楽**にする方法を一緒に考えましょう。

対象

65歳以上(要介護1以上を除く)の八王子市民

時間

1時間 (1回のみ・ご自宅に訪問)

費用

無料

相談

まずは早めに相談

最寄りの高齢者あんしん相談センターの職員や担当ケアマネジャーにご相談ください。

※各高齢者あんしんの相談センターの詳細 → 

訪問

ケアマネジャー等と専門職がご自宅に訪問します



と一緒に



管理栄養士



または

歯科衛生士



または
言語聴覚士

**提案
助言**

専門職が提案や助言をします

あなたの今の暮らしや心身の状態、食のお悩みについて聞かせてください。自分らしい暮らしを取り戻すために、専門職があなたにあった提案や助言を行います。

※病気の診断や治療などの医療サービスではありません。

