

# 地域包括支援センターだより



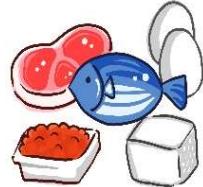
第114号 令和7年12月1日発行

## 朝食にプラス1品！

### たんぱく質をとろう！

大垣市 地域包括だより

検索



高齢者は、食事量が減りやすくなります。

体の機能や筋肉・体力を維持するために、様々な食材をバランスよく摂取することが大切です。特にたんぱく質が不足しやすいため、積極的に摂取しましょう。

#### たんぱく質の役割

たんぱく質は、人の体を構成して動かすためにとても大切な栄養素です！

★筋肉の維持：適切なたんぱく質を摂取することで、筋力低下を防ぐ

★免疫機能のサポート：風邪や感染症への抵抗力を高め、病気にかかりにくくなる

★ホルモンの生成：ホルモンバランスを整え、全身の健康を支える

65歳以上の推奨量

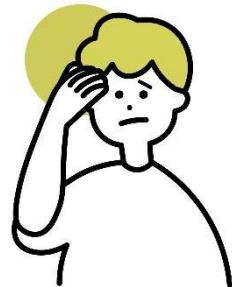
男性で 60g

女性で 50g

日本人の食事摂取基準（2025年版）  
策定検討会報告書

#### たんぱく質が不足すると…

- 筋力が低下する
- 肌や髪のハリツヤがなくなる
- 思考力が低下する
- 疲れやすくなる
- 免疫力が落ちるなど…様々なからだの不調が現れます。



#### たんぱく質が豊富な食材

100g中のたんぱく質含有量

- 肉（鶏ささみ…23.9g 鶏むね肉…23.3g）
- 魚（黒マグロ赤身…26.4g 紅鮭…22.5g）
- 大豆製品（きな粉…36.7g 納豆…16.5g 絹ごし豆腐…5.3g）
- 卵・乳製品（卵…12.2g パルメザンチーズ…44g 牛乳…3.3g ヨーグルト…3.6g）

文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）増補 2023年」

#### いつもの朝食に、たんぱく質をプラスしてみましょう！

##### ごはんの場合



納豆

卵焼き

豆腐や油揚げの入った  
お味噌汁



焼き鮭



##### パンの場合



チーズトースト



目玉焼き

ヨーグルト



牛乳



※腎不全や肝硬変など、たんぱく質の摂取に制限がある方は、必ず担当医の指示に従ってください。

# ほうかわ 介護予防掲示板

## ★ やってみよう！シルバーリハビリ体操 ★

### 腰痛予防

股関節に手術経験があり、主治医に股関節の運動を制限されている方は、無理に行わない



①両膝関節を軽く曲げ、仰向けて寝る

息は止めないように注意しましょう！

### 腹部・腰部のストレッチ

左右交互に行いましょう



②両膝をそろえたまま片方へ倒し、反対側へ顔を向け、15~20秒行う

### シルバーリハビリ体操とは

ボールや鉄アレイなどの道具を使わず、どのような姿勢でもできる体操！  
いつでも、どこでも、一人でもでき、介護予防のための身体づくりができます！

## ★ お元気さんの元気の秘訣！ ★

### ことぶき.Aさんの健康管理

Aさんは、67歳で会社を退職後、自分の体が元気なうちに地域に貢献しようと考え、自治会役員を8年勤めました。同時期から、皆さんに楽しんでもらいたいという思いから、趣味のマジックをサロンや老人ホーム、子ども会などで披露してきました。

現在は体調の関係でマジックの披露は年1~2回ですが、それでも「日々楽しんで暮らしていく」と小物入れを作ったり、ジムに通ったりと、アクティブに過ごされています。

### ★私の健康維持のヒミツ★

- ①「無理をせず、焦らず、怠けない」をモットーに、週に2~3回のジム通いで体力を維持できるよう努めています
- ②バランスを考え、月に20日程度、夕飯は宅配弁当（地産）をとっています
- ③乳製品や納豆、鶏肉などを積極的に食べるようになっています
- ④かがやき成人学校でマジックを学び、地域で披露しました。演技の種目ごとに手法のみをまとめて製本もしました



幼稚園児の前でマジックを披露した時に「すごい」と目を輝かせてくれる子どもたちの反応に、自分も元気をもらい、若返る思いでした

⑤友人たちと時々お茶会をし、談笑しながらお互いの近況を語り合うことを大切にしています

人とふれあいが何よりの元気の源です



⑥毎朝スマホでスケジュールを確認し、日記に一日の出来事を記録しています

こうして、毎日忙しく、充実して過ごしています。

ご相談はお住まいの地区の担当地域包括支援センターへ

### ■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内 TEL 82-1166 【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

### ■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内 TEL 77-2255 【担当地区】興文・東・西・南

南杭瀬・日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内 TEL 84-7111 【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内 TEL 48-0068 【担当地区】上石津

### ■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内 TEL 71-5536 【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

### ■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内 TEL 82-1701 【担当地区】北・中川

※ 相談先がご不明の場合は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。