

多久市在宅介護支援センター

天寿荘だより



令和2年 1月号 No.347

新年あけましておめでとうございます。

旧年中はひとかたならぬご厚情を賜り厚くお礼申し上げます。
おかげさまでスタッフ一同、元気に新年を迎えることができました。
本年も気持ちを引き締め、業務に臨む所存です。

今年もどうぞよろしく願いいたします。

令和2年 元旦

社会福祉法人 天寿会

常務理事

諸隈博子



【12月の活動件数 151件】

●申請手続き代行

- ・食の自立支援(配食) 2件
- ・生活管理指導員派遣 0件
- ・生活管理指導短期宿泊 0件
- ・緊急通報システム 0件
- ・紙おむつ支給申請 0件

●訪問・相談業務

- ・高齢者実態把握 4件
- ・医療・介護に関すること 138件
- ・その他 7件

介護や生活の上でお困りのことがあれば、
いつでもご相談ください。

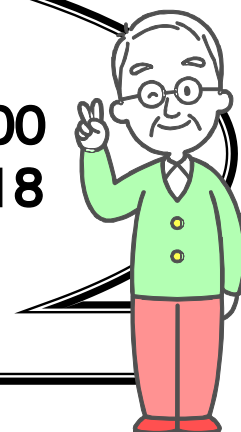
天寿荘

天寿荘在宅介護支援センター

坂井賢一 村島勲 納富敦子 尾形ひとみ

電話74-3100

直通74-4818



天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

は つ ら つ

令和2年1月号 No.154

今年も元気に過ごすために…

筋肉をつける食べ物を食べましょう！！

高齢になると、筋肉量の減少や筋力の低下が起こります。元気な筋力を維持して、いつまでも生き生きと過ごすためには、毎日いろいろな食品をまんべんなく食べ、特に筋肉のもととなるたんぱく質をしっかりと摂取していく事が大切になります。

筋肉のもとたんぱく質

たんぱく質は血液や筋肉、骨などの体の材料となる大切な栄養素です。加齢により食事の量が減るとともに筋たんぱくの合成力が低下します。意識してたんぱく質を摂る必要があります。たんぱく質は体内でアミノ酸になります。アミノ酸の中でも体内で作られないアミノ酸が9種類あり、食事から摂らなくてはならないので必須アミノ酸と呼びます。

筋肉づくりに効果的な「ロイシン」

必須アミノ酸の中でも特にロイシンは筋たんぱく合成促進を行う効果があります。筋肉づくりには、必須アミノ酸の中でも特にロイシンが効果的です。

ロイシンを多く含む食品例



まぐろ赤身、とり胸肉・もも肉、かつお、牛乳、牛肉、卵、さんまなど

たんぱく質は毎回の食事で摂りましょう。…牛乳・ヨーグルト、チーズ、

スキムミルクなどは、たんぱく質やカルシウムの手軽な補給源です。