

# えいよう通信 4月号

発行：栄養科



## 『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す  
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、グループの春日部厚生クリニックからこちらの南部厚生病院に異動して参りました、管理栄養士の小林信子と申します。

このえいよう通信の編集を担当させて頂いております。

どうぞ宜しくお願い致します。

私は、この4月から、入職23年目を迎えます。介護事業を行って参りましたクリニック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っております。

院長先生はじめ、懐かしい南部のスタッフのみなさん、はじめましてのみなさん、どうぞ宜しくお願い致します。



小林 信子