

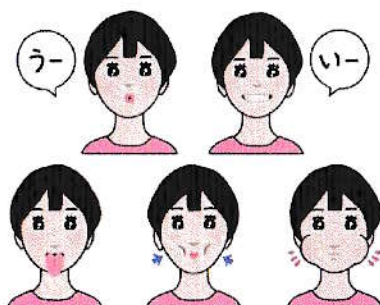
第124回

9月11日(木) 午前10時～12時

ふれあいサロン みどり

丸山団地自治会館

◆ 予約は不要 ◆ 参加費は不要 ◆ 飲食物は各自お持ちください。



くち
ロトレ、イー
イー
Eトレで 元気になりませんか



最近、むせやすい、噛めないものが増えたと感じることがありませんか。
高齢者で低栄養になると、体力や免疫力が低下して感染症にかかりやすく、
骨折のリスクも高まります。このため、お口を元気にするトレーニング(ロトレ)。
食べて元気になるトレーニング(Eトレ、EAT=食べる)について学びませんか。

講師—堺第一高齢者支援センターで、対応、派遣していただきます

……高齢者の低栄養問題とは……

高齢者の多くが低栄養と言われます。

加齢にともない、噛む力が弱くなるなど、「**食事量の低下**」が原因です。

栄養が足りなくなると、体は自らの筋肉を分解してエネルギー不足を補います。

筋肉量が減れば、運動機能が低下します。

喉や舌の筋肉量が落ちることで誤嚥(ごえん)性肺炎になる恐れがあります。

足腰の筋肉が減れば、転倒・骨折を起こしやすくなり、**低栄養**は、脳卒中発症の危険性もあります。

主催 丸山団地ふれあいサロンみどりの会

問い合わせ先 黒田(042-773-1670)