



栄養士のおはなし

心身の衰えはお口から～オーラルフレイル～

加齢や病気によって心身の活力（身体的・精神的なさまざまな機能）が低下した状態の事をフレイルといいます。

オーラルフレイルとは、口腔「オーラル」と虚弱「フレイル」を組み合わせた言葉で、かむ・飲み込む・話すといった口腔機能が衰えた状態のことをいいます。偏った食事は、栄養不足や筋肉の低下など全身の衰えにつながり、要介護状態を早める要因になります。

1食につき1品はかみごたえのある食品を食べて、口まわりの筋肉を鍛えるように心がけましょう。



Check!

かむ力を鍛える食品

たんぱく質

肉～ひき肉より、かたまり肉
魚介類～干し魚・いか・たこ
大豆製品～高野豆腐・油揚げ



ビタミン

野菜～ごぼう・たけのこ
きやべつ・人参



ミネラル

きのこ類～しいたけ
いも類～こんにゃく



食物繊維

果物～りんご



エネルギー源

穀類～白米より玄米

問ふれあいセンター
TEL 52-2000

たんぱく質を毎食取り、かみごたえのある食品を取り入れましょう。食材を大きめにしてかむ回数を増やし、野菜は加熱時間を短くしてかみごたえを出すなど、調理で工夫し1日3食バランス良く食べていきましょう!!

すながわ健康ポイント対象事業について

アプリ（アリパ+）で参加している方は、QRコードを読み取ると、1ポイント付与されます。（最大2ポイントまで）



みまもりんご 通信



市では、高齢者の皆さんのが住み慣れた地域で安心して暮らせるようにさまざまなサービスを実施しています

▶認知症やその家族の方をサポートする講座を開催します

①認知症サポーター養成講座

- と き 2月19日(木) 10:00～
2月20日(金) 13:00～

※どちらか1回受講(1時間30分程度)

- と こ ろ 市役所2階 大会議室
- 対 象 本講座を未受講の方
- 講 師 地域包括支援センター
三浦 千輝 氏
- 料 金 無料

②認知症サポーターステップアップ講座

昨年、本講座を受講された方のフォローアップ研修も兼ねて実施します。

- と き 2月20日(金) 15:00～
- と こ ろ 市役所2階 大会議室
- 対 象 ①の講座を受講済みの方
- 講 師 市立病院認知症疾患医療センター
センター長 畠山 茂樹 氏
- 料 金 無料

申込 地域包括支援センターTEL 54-3077 または高齢者支援係TEL 74-4452へ

2月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局（市内）
1 (日)	すながわ耳鼻咽喉科 TEL 55-3387	歌志内ホワイト歯科クリニック TEL 42-4618 (歌志内市字本町 1027-30)	ナカジマ薬局 TEL 55-2311
8 (日)	市立病院 TEL 54-2131	小西歯科医院 TEL 0124-23-0102 (芦別市北2条西1丁目6-5)	
11 (祝)			
15 (日)	砂川慈恵会病院 TEL 54-2300	杉村歯科医院 TEL 0164-22-2323 (深川市4条9-28)	オアシスファーマシー TEL 74-7107
22 (日)	市立病院 TEL 54-2131	山中歯科医院 TEL 65-5554 (奈井江町字奈井江 171-2)	
23 (祝)			
備 考	診療は9:00～17:00で、夜間診療は電話センター TEL 54-2196へ照会を	診療は9:00～12:00	時間外・緊急窓口：TEL 74-7107 (砂川薬剤師会) ※営業時間については各当番薬局までお問い合わせください

2月の定例行事予定

- Caféささえい 3日(火) 13:30～

- ひだまりカフェ

17日(火) 13:30～

- 無料法律相談

6日(金) 13:00～ ※予約は前日まで。

- おはなしのいずみ 14日(土) 11:00～

- 赤ちゃんのおはなしばたけ

26日(木) 11:00～

- ゆう百歳体操 ※2月のみ公民館で開催

毎週月・木曜日 10:00～ (2、5、9、12、16、19、23日、26日)

- レコードコンサート 28日(土) 10:00～

- いきいきひろば

5日(木)、10日(火)、20日(金)、25日(水)
10:00～

- 健康教室「ふまねっと運動」

4日(水)、18日(水) 10:00～

- 認知症を抱える家族の交流会

16日(月) 10:00～



□すないる □市役所 □図書館 □公民館

□ゆう □ふれあいセンター