

# 福祉委員

No.87  
令和6年  
6月号

## だより



福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の担い手です。よろしくお願いします。

宇部市社会福祉協議会  
キャラクター「うべっぼくん」

福祉委員

### 健康

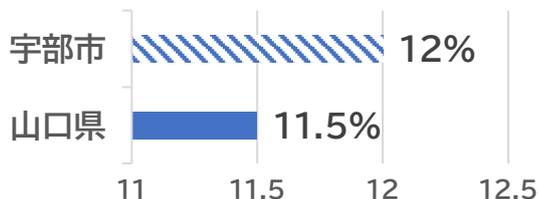
## 低栄養を予防し、健康寿命をのばそう!!

最近、こんなことはありませんか？

なんとなく元気がない、風邪にかかりやすくなった、食事量が減った、体重が減ってきた…など、もしかしたら「低栄養」の状態になっているかも。いつまでも元気に過ごすために、生活習慣を見直してみましょう。



ここ半年で2～3kg以上の体重減少がある人の割合（宇部市）



出典：R4年度 後期高齢者医療生活習慣アンケート

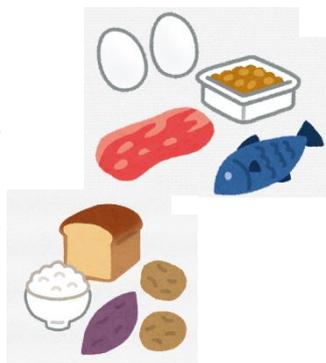
👉 10人に1人が「体重減少あり」！  
県平均に比べて高い状況です。

「低栄養状態」は、筋力や体力の減少や免疫力の低下にもつながり、転倒しやすくなったり、病気の回復が遅くなることにもつながります。



### ～食事のとり方の工夫～

- ①主菜（魚・肉・卵・大豆製品）  
主食（ごはん・パン・めん類など）  
を毎食しっかり食べる
- ②たんぱく質とエネルギーが多く含まれる間食（牛乳・ヨーグルト・プリンなど）  
を取る



③食欲がない時は、好きな物を食べる



楽しく  
食べよう!!



👉 食事以外にも…  
口腔ケア  
運動・身体活動、  
休養（睡眠）など  
生活リズムを整える  
ことも大切！



## 土砂災害の前兆現象編

### 【土砂災害の主な前兆現象】

- ・ かけや地面にひび割れができる、かけや斜面から水が湧き出る
- ・ 井戸や川の水が濁る、湧き水が止まる、濁る
- ・ 小石がバラバラと落ちてくる、地鳴り・山鳴りがする
- ・ 降雨が続くのに川の水位が下がる
- ・ 樹木が傾く、立木が裂ける音や石がぶつかり合う音が聞こえる など



### ポイント

土砂災害警戒情報等が発表されていなくても、上記のような状況（土砂災害の前兆現象）になっていた場合は、直ちに周りの人と安全な場所に避難してください。

早めの避難が  
おススメだよ！



「土砂災害から身を守るには」首相官邸ホームページより抜粋

### 脳トレおまけ

サイコロの目を計算しましょう

「人を支える人」を支える  
介護レク広場  
kaigo recreation hiroba

$$\textcircled{1} \quad \begin{array}{|c|} \hline \bullet \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \bullet \bullet \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \bullet \bullet \bullet \bullet \\ \hline \end{array} = \square$$

$$\textcircled{2} \quad \begin{array}{|c|} \hline \bullet \bullet \bullet \bullet \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline \bullet \bullet \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline \bullet \\ \hline \end{array} = \square$$

$$\textcircled{3} \quad \begin{array}{|c|} \hline \bullet \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \bullet \bullet \bullet \bullet \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline \bullet \bullet \bullet \bullet \\ \hline \end{array} = \square$$