



## 食事をおいしく、 そして楽しく食べる

いきいきセカンドライフには、「食事をおいしく、そして楽しく食べる」がいちばんです。年齢を重ねると、食事の量が減ったり、1人分、2人分だけだからと、偏った食品ばかりとったり、食べないまま済ませたり等も多くなりがちです。

食生活の乱れから栄養のバランスが崩れると、低栄養となり、自然と体の機能低下をきたす要因にもなります。長引くと、病気やケガ、精神的な衰弱にもつながります。

「食べること」は、生きる<sup>いしずえ</sup>礎です。改めて「食」について、興味や関心を向けてみませんか？

### ポイント① 楽しんで食事をするための工夫と演出

#### 献立で楽しむ

旬の素材を使って、季節を感じましょう。テレビや雑誌の料理レシピにも関心を向けて、挑戦してみると、脳も活性化！



#### 買い物や日常の活動を楽しむ

買い物に出かけたら、お店の人との会話も意識して、食材の情報を仕入れてみましょう。また、趣味やボランティア等、日頃から活動的な生活を心がけ空腹感を得ましょう。



#### 調理を楽しむ

鍋や包丁など調理器具に凝ったり、料理教室へ参加する等、できる限り、自分で作る工夫をこころがけましょう。



#### 目で楽しむ

お皿やグラス、お茶碗などお気に入りを見つけたり、盛り付けを工夫してみたり、食卓に一輪でも花を飾ったり、食べながら目でも楽しみをつくらせてみましょう。



#### 飲食で楽しむ

たまには外食したり、お酒も適量でゆっくり味わうなど、精神的に豊かに感じる時間を演出してみても？



#### 誰かと一緒に楽しむ

日々の準備や後片付け、食事自体がおっくうにならないように、家族や友人など誰かと分かち合うことも意識してみましょう。



### ポイント② 定期的に健(検)診を受けて、健康チェック！

#### ●定期的に健康診断を受けましょう。

定期的に体重を測る、健康診断を受ける、歯の定期検査をすることは、低栄養や生活習慣病の可能性、食事を噛む、飲み込むがスムーズにできているかを知る機会となります。

年に1度は受診して、結果に応じた早めの対処で、いつまでもおいしい食事を食べられるようにしましょう。

### 多久市で行われている健診

#### 【生活習慣病予防健診】

- 特定健診：40～74歳の国保の加入者
- 後期高齢者医療保険加入者の健診：75歳以上

#### 【がん等検診】

- 胃・子宮・肺・大腸・前立腺・乳がん検診
- 結核検診・骨粗しょう症・肝炎ウイルス検診

#### 【歯周病検診】 40・50・60・70歳の人

(平成29年3月31日現在年齢)

※健(検)診の申し込みや日程、料金等の詳細は、健康増進課(☎75-3355)までお願いします。

- 参加費 無料
- 対象者 介護をされている人や介護に興味がある人
- 講師 ○多久消防署 救急隊 救命法を学ぼう！
- テーマ 「気をつけよう、熱中症！」 「AEDの使い方と救急」
- 場所 社会福祉会館
- 日時 8月6日(土) 13時30分～14時30分

#### 家族介護教室

- 日時 8月5日・12日・19日・26日
- 【初心者】 13時30分～14時30分
- 【経験者】 14時45分～15時45分
- 場所 スポーツぴあ(ゆめひろば)
- 日時 7月1日・8日・15日・22日
- 【初心者】 9時30分～10時30分
- 【経験者】 10時45分～11時45分
- 場所 スポーツぴあ(ゆめひろば)
- 日時 7月1日・8日・15日・22日
- 【初心者】 9時30分～10時30分
- 【経験者】 10時45分～11時45分
- 場所 スポーツぴあ(ゆめひろば)

#### げんきアップサー来る きらきらコース(毎週金曜日)

#### げんきアップサー来る もりもりコース(毎週木曜日)

### 7・8月の主な行事