

「自分の人生を自分らしく過ごすために」

これからのために、過去の自分や今の自分、そしてこれからの先の自分を考えることが“終活”です。悔いのない人生を過ごすことができるよう、家族とも話し合い、尊厳ある最期を迎えましょう。もしもの時のために、あなたが望む医療やケアを前もって考え、繰り返し話し合う取り組みもあります。くわしくは以下の“終活”を支える相談窓口へ問い合わせください。

どこに相談してよいか
分からない時

“在宅医療・介護の相談”

諸隈病院
☎74-2100
多久生協クリニック
☎76-3177



“金銭管理・後見制度”

多久市社会福祉協議会
☎75-3593
成年後見センター・
リーガルサポート佐賀支部
☎29-0635
法テラス佐賀
☎0570-078-374
行政・人権相談
☎75-2112

“高齢者の相談窓口”

おたっしゅ本舗
(地域包括支援センター)
☎75-6033
福祉課 高齢・障害福祉係
☎75-4823



血管の『元気』を維持するために必要な 栄養の量と種類は若い人と変わりません！

血管のなかの内皮細胞は、太い血管や目に見えない毛細血管など全ての血管にあります。内皮細胞をつくっているのは、毎日の食事の中でどんな食品でしょう？

血管を作る材料(たんぱく質)

一日の目安量		たんぱく質	
		必須 アミノ酸 (mg)	非必須 アミノ酸 (mg)
卵	50g	3.2	3
牛乳	200g	3.3	3.3
魚(鮭)	50g	5.8	5.4
肉(豚もも)	50g	5.1	5.2

たんぱく質を血管に作り変えるのに必要な栄養素(野菜)

一日の目安量		ビタミン A(μg)	ビタミン C(mg)	ビタミン E(mg)
		緑黄色野菜 (人参、ほうれん草)	150g	710
淡色野菜 (大根、キャベツ、 玉ねぎ)	250g	3	48	0.3

プラス
+

栄養をもらった血管は毎回の食事では細胞が入れ替わります。

出典：保健指導を考える自主的研究会