



## ○健康講話・料理教室 【寝たきりを予防しよう】

今回の講話では、フレイル(虚弱)について説明を受けました。フレイル予防として栄養面、運動面、社会参加が重要とのことでした。講話の後、フレイル予防の料理を利用者の方が作り、昼食として食べました。皆さん、調理も食事も楽しく過ごされていました。

【2018.7.13/馬淵荘】



## ○いきいき健康教室 【今日から実践！低栄養予防】

今回は低栄養予防についてです。高齢者は身体・精神・環境などさまざまな理由で食欲がなくなり、低栄養状態に陥りやすいといわれています。食欲不振への対処法として、定期的な体重測定やお口のケア、活動・運動量の増加などがあげられました。皆さん、関心をもってお話を聞いていました。

【2018.7.28/諏訪荘】



## ○教養講座 【特殊詐欺被害を防ぐために】

巧妙化している詐欺の種類や手口について、事例やお芝居を交えて分かり易く紹介していただきました。事例には県内や市内の実例もあり、身近な出来事に利用者の皆さん興味深く聞いていました。

【2018.7.28/うみねこ荘】