

●地域包括支援センターつつじヶ丘は65歳以上の高齢者とご家族の総合相談窓口です●

# つつじヶ丘だより



第3号 令和4年度 秋号発行  
地域包括支援センターつつじヶ丘  
住所 調布市東つつじヶ丘1-5-2  
電話 03-5315-5400

## 地域包括支援センター

### つつじヶ丘

担当地域

滝坂小学校・緑ヶ丘小学校圏域

詳細は調布市HPをご覧ください。



## 栄養不足で認知症になる！？

### ★皆さんは意識しながら栄養を摂っていますか？

様々な研究で、原因は明らかにはなっていませんが、認知症を発症するほとんどの人は10年前から体重が減少傾向にあることがわかりました。多くの人がビタミンAやビタミンB1、カルシウムの、栄養が足りていないそうです。では、栄養が多く含まれた食品だけを摂ればいいのでしょうか。

人によって食事の内容はさまざまなので、一概にこれを摂ればいいというわけではありません。



### ★では、食事の質を良くするためにはどんなことを心掛けたら良いのでしょうか。

色々な食品を食べている人ほど、**栄養摂取が良好**であり、食事の質が良い傾向であることがわかりました。魚介類、肉類、乳類など、色々な食品群の食材を毎日の食事に取り入れることです。**普段あまり食べない食品群の食材を食卓に取り入れると**、不足しがちな栄養素の補充に繋がり、**食事の質が良くなる**と考えられます。

(国立国際医療センターHP 老化疫学研究部より)

いつもの食事一品取り入れてみよう！

**ポイント** 普段あまり食べない食品群のものを取り入れてみよう！

### ●出前講座いつでも受け付けています！●



地域包括支援センターでは出前講座も受け付けています。  
少人数から行っていますのでお気軽にお問合せください。

【内容例】

- ◆介護保険・介護サービスについて ◆成年後見制度について ◆高齢者の地域での見守りについて
- ◆認知症について（認知症サポーター養成講座） (みまもりさん養成講座)

# 「みまもっと」にご協力ください！



調布市見守りネットワーク（愛称「みまもっと」）は、地域包括支援センターを地域の相談先として、住民・関係機関・協力団体・市が相互に連携し合うネットワークです。

皆様のお近くで暮らす高齢者の様子が「気になるな」「大丈夫かな」「心配だな」と感じた時に、包括支援センターへご連絡ください。

高齢者の総合相談窓口として、適切なサービスをご提案したり、様々なお困りごとやご相談ごとに対応致します。



一人暮らしのお宅に郵便物が溜まっているみたいだけど、大丈夫かな？

あのおばあちゃん、一人で大変そうだけど、ご飯の支度や掃除は大丈夫かしら？



匿名での連絡や、相手の方の名前が分からなくても、まずは連絡をください☆

## 職員紹介

お気軽にご相談ください！



中村 希実帆

社会福祉士

佐藤 整

介護支援専門員・社会福祉士

百田 かな

社会福祉士・介護福祉士

大古 紗織

保健師・看護師

センター長：加藤 功

主任介護支援専門員

菊地 莉菜

社会福祉士・介護福祉士