

## バランスよく食べましょう

わたしたちのからだは食べたものでできています。いつも同じものばかり食べるなど栄養が偏ってくると、気づかない間に低栄養になり、体力低下や体重減少しフレイル（加齢により心身が衰えた状態）や要介護状態に近づきます。フレイルを予防するためにはバランスの良い食事が大事です。ごはんやパン、麺類の主食以外に1日 10 食品群が目標です。少しでもいいので、いろいろな種類の食品を食べ、「さあ、にぎやかにいただく」を合言葉にフレイルを予防しましょう。

※医師より食事の制限がある方は  
その指示に従って下さい。

智頭町 HP より引用



京都市西京区地域介護予防推進センター

## 地域のお宝情報

### 松尾 健康体操の会

ストレッチ運動やお口の体操、ラジオ体操など健康づくりの運動に取り組んでいます！

— 仲間を大募集中です！ —



このチラシ  
が目印！

毎週月曜日朝 7 時から（30～40分程度）  
場所 JA 京都市松尾支店裏広場  
参加費は無料

### — 今月の事業所紹介 —

## 社会福祉法人京都社会事業財団 介護付有料老人ホーム ライフ・イン京都 ケアセンターひまわり

同一法人の京都桂病院との緊密な医療連携体制と手厚い看護・介護職員配置で最期の時まで安心してお暮らししていただけるホームです。



〒615-8256

京都市西京区山田平尾町 46-2

TEL 0120-406-140 (AM9:00~PM5:00)

入居推進室：佐藤、中本、平野

ホームページ：

<https://lifeinkyoto.or.jp>

