

大塚だより

第51号



フレイル予防で 100歳まで元気!



いつまでも元気に、家族や友人、地域の人たちとつながり、社会参加しながら毎日を送る——そんな生活を行うには、「フレイル」の予防・対策がカギとなります。フレイルになってしまっても食事や運動を見直すことで、健康な状態に戻ることができます。まずはできることから少しずつ取り入れてみませんか。

フレイルとは 加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態

運動

目標歩数は1日5,000歩。
大塚地区にはたくさんの魅力的なスポットがあります。
まずは近くを散歩してみませんか。

- 1 護国寺
- 2 鳩山会館
- 3 東京カテドラル
聖マリア大聖堂
- 4 永青文庫
- 5 ホテル
椿山荘東京
- 6 江戸川公園
- 7 日本女子大学
成瀬記念館
- 8 関口芭蕉庵
- 9 印刷博物館
- 10 肥後細川庭園



詳細は
文京区公式サイト内、
文京区観光
ガイドブックから



栄養

人間の体は常に「エネルギー源の確保」を優先しています。糖質が足りなくなると脂質をエネルギー源として利用し、さらに足りない時は、タンパク質を利用するしくみがあります。エネルギー源が不足した状態が続くと、**せっかく食べたタンパク質が本来の働きをしない、“おぼけタンパク”**になってしまいます。しっかり食べて低栄養による筋肉量減少を防ぎましょう。

炊飯器や電子レンジを活用！ 簡単レシピ

処理が大変な栗をバカッと割れる
天津甘栗を使ってお手軽に！

栗ときのこと大豆の 炊き込みご飯

【材料】

米	2合
甘栗	40g
きのこ各種	50g
水煮大豆	50g
ニンジン	30g
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
だし	適量

【作り方】

- 1 米をといで調味料を加え、2合の目盛まで水を入れる
- 2 甘栗、ほぐしたきのこ、水煮大豆、短冊状に切った人参を入れて炊飯
- 3 炊けたら全体を混ぜ、器に盛り付けたら完成！



豆乳の代わりに牛乳でも◎

豆乳トマト スープ

【材料】

豆乳	100cc
トマトジュース	50cc
めんつゆ	小さじ1
冷凍ブロッコリーや パセリ	適量

【作り方】

- 1 耐熱容器のスープカップに
トマトジュース、豆乳、めんつゆを入れて混ぜてラップをかける
- 2 600Wの電子レンジで2分温める。仕上げに
冷凍ブロッコリーなどを飾る。



他のレシピや
詳細はこちら



社会 参加

人と交流することで、孤独や生活機能の低下を防ぎます。社会参加の一つとして、専門家による体操や講義を行う**短期集中予防サービス**もオススメです。

詳細は
こちら



活動報告

5/29 (金)	7/20 (月・祝)	熱中症予防啓発出張講座 高齢者クラブや自主グループ計21ヵ所で開催	6/25 (木)	7/24 (金)	ぶんにこ
6/29 (月)	7/3 (金)	民生委員連絡会	7/11 (土)		本人ミーティング
7/19 (日)	7/21 (火)	上辻町会 夏休み子ども会	7/29 (水)		認知症介護勉強会①

今後の予定

9/25 (金)	10/26 (月)	11/25 (水)	ぶんにこ	10/20 (火)	認知症介護勉強会②
-------------	--------------	--------------	------	--------------	-----------

編 集 後 記

今年も暑い夏を乗り越えた皆さん、思いっきり秋を満喫しましょう！スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、芸術の秋、行楽の秋などなど。私の秋は…孫育ての秋かな!? (な)

大塚だよりの過去号は
右記のQRから見る
ことができます



▶ 発行元

高齢者あんしん相談センター大塚

〒112-0012 東京都文京区大塚4-50-1
TEL 03 (3941) 9678

高齢者あんしん相談センター大塚分室

〒112-0013 東京都文京区音羽1-15-12 1階D号
TEL 03 (6304) 1093