

成年後見制度 知ってますか？

成年後見制度は、知的障がい・精神障がい・認知症などによって、財産の管理やひとりで決めることに不安や心配のある人が、契約や手続きを行う際、「後見人」から手助けを受けられる制度です。

こんな手助けが受けられます！



- 保険料や税金の支払いなど金銭管理
- よくわからずにした契約の取り消し
- 福祉サービスや介護の手続き、契約のお手伝い
- 定期的な訪問、状況確認 など

成年後見制度は大きく分けて2つ



最近物忘れが増えてきた。
お金の管理も心配・・・

→法定後見制度

制度について詳しく知りたい、相談したい方は、
塩竈市南部・東部地区地域包括支援センター
☎022-290-7185 までご連絡ください

将来、認知症になったら…財産の管理や契約などはどうすればいいのだろう？



→任意後見制度



つながり新聞

春号

塩竈市南部・東部地区
地域包括支援センター
塩竈市東玉川町8-8
あべ歯科ビル1階
TEL: 022-290-7185
FAX: 022-290-7186

保健だより フレイル予防 栄養編

～タンパク質とカルシウムについて～

令和6年度、『通いの場』で行ったフレイルチェックの結果から、「栄養」面に課題がある方の割合が多いことが分かりました。そこで、今回は、様々な栄養素の中でも、**筋肉や骨の基になる「タンパク質」と「カルシウム」**について、取り上げたいと思います。

●タンパク質

毎食手のひら1～2枚程度、タンパク質を摂るよう心がけましょう！

タンパク質は、筋肉のもとになる栄養素で、**筋肉の衰えを防ぐ効果**があります。

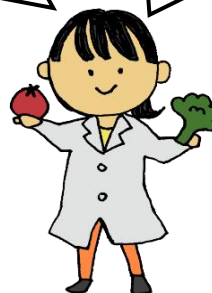
高齢者が1日に必要なたんぱく質量の目安＝【1.0～1.2(g)】×体重(kg)

実際のサイズはどのくらい



体重50kgの人は、
50～60g/日
タンパク質が
必要です

男性は
もう少し多く
食べられます！



●カルシウム

1日あたり600～700mg、摂るよう心がけましょう！

カルシウムは、骨の材料となるため、**骨密度の維持や骨折予防**に有用です。

カルシウム食事摂取基準

推奨量 (mg/日)		
	男性	女性
30～74(歳)	750	650
75以上(歳)	700	600

プラス



ビタミンD摂取と日光浴

ビタミンDは、筋肉と骨の健康を保つために重要な役割を担っており、**転倒予防効果**も期待されています。ビタミンDを多く含む食品は主に魚介類、きのこ類、卵類です。日光浴でもビタミンDは生成されます。

 牛乳 200mL カルシウム 227mg	 ヨーグルト 100g カルシウム 120mg	 チーズ 17g カルシウム 107mg	 スキムミルク 大さじ 3 カルシウム 198mg
 木綿とうふ (1/2丁 150g) カルシウム 140mg	 しらすぼし (5g) カルシウム 26mg	 ひじき炒め煮 (1食 60g) カルシウム 60mg	 小松菜茹で (1食 60g) カルシウム 90mg

出典：一般社団法人日本乳業協会

これで

編集後記

新緑がまぶしく、さわやかな風が心地よい季節になりました。心身の健康のためにお出かけもいいですね。今年度も包括の取り組みや地域の情報を発信してまいります。よろしくお願いいたします！