

フレイル予防

今回は栄養面でのフレイル予防のポイントを2つお伝えしたいと思います。

今回は栄養面でのフレイル予防のポイントを2つお伝えしたいと思います。

①合言葉は「さあにぎやかにいただく」

皆様毎日の食事で自分が何品目の食材を食べているかご存知ですか？フレイルを予防するうえでバランスの良い食事をすることはとても重要です。表にある10品目の食材のうち、毎日7品目以上摂る事を目標にしましょう！

1～2週間継続してチェックすることで、自分の食習慣の癖が見えてきます。



②たんぱく質を摂りましょう

特に高齢になると固いものが食べにくい、食が細くなった、準備するのが大変等の理由でたんぱく質の摂取量が不足しがちになります。

高齢者の1日に必要なたんぱく質の量は $1.0 \sim 1.2(\text{g}) \times \text{体重}(\text{kg}) / \text{日}$ とされています。

例えば体重が50kgの方は1日のたんぱく質量が50～60gになります。たんぱく質をしっかり摂ってフレイルを予防しましょう。

※腎臓病などの疾患がある方はかかりつけ医の指示に従ってください。



保健課介護・高齢者支援係 ☎75-4105

うきはアリーナ施設利用券のご案内



種類	対象	市内	市外	
温泉プール・サウナ利用券 (当日利用2時間)	当日券	一般・高校生	¥310	¥520
		小・中学生	¥210	¥410
		満65歳以上75歳未満	¥100	¥210
	回数券	一般・高校生	¥3,100	¥5,200
		小・中学生	¥2,100	¥4,100
		満65歳以上75歳未満	¥1,000	¥2,100
トレーニングルーム利用券 (当日利用2時間)	当日券	一般・高校生	¥210	¥410
		小・中学生	¥150	¥310
		満65歳以上75歳未満	¥100	¥210
	回数券	一般・高校生	¥2,100	¥4,100
		小・中学生	¥1,500	¥3,100
		満65歳以上75歳未満	¥1,000	¥2,100

うきはアリーナは体育館だけの施設ではありません！
トレーニングルームや25m温水プールもあります！
回数券は1回分お得です(11回ご利用可能)
詳細は、右上のQRコードからご覧ください。

種類	対象	市内	市外	
フリーパス券 (当日利用3時間)	当日券	一般・高校生	¥410	¥620
		小・中学生	¥310	¥520
		満65歳以上75歳未満	¥210	¥410
	回数券	一般・高校生	¥4,100	¥6,200
		小・中学生	¥3,100	¥5,200
		満65歳以上75歳未満	¥2,100	¥4,100

うきはアリーナ ☎74-8080