



だい かい  
**第154回**  
びょういん だよい  
**病院だよい**

おおさかしや かい いりょう ふ ぞくびょういん  
**大阪社会医療センター付属病院**

〒557-0004 大阪府西成区萩之茶屋 1 丁目 11 番 6 号 Tel06-6649-0321 (代表)  
患者支援課 Tel06-6649-0325 (直通)



こうれいしや ていえいようよぼう  
**高齢者の低栄養予防**

高齢者になると、様々な要因により、食思不振から体重が減少し、低栄養状態になることが少なくありません。低栄養はフレイルを招く重要な因子であり、また、転倒予防や介護予防の観点からも重要で、

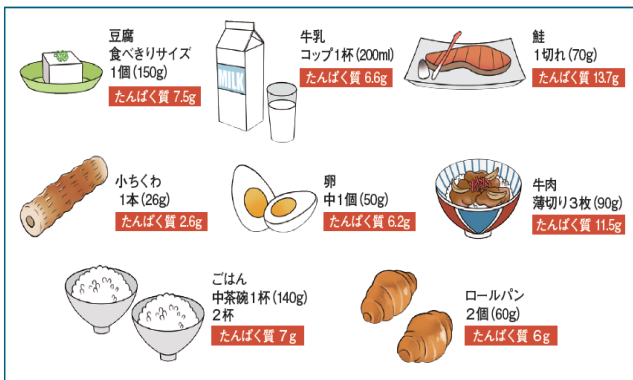
低栄養の予防は、健康寿命の延伸につながります。※フレイル ①体重減少 ②疲れやすさの自覚

③活動量の低下 ④歩行速度の低下 ⑤筋力低下の5項目のうち、3項目以上に該当することによ

て、診断されます。低栄養を予防する食生活 体重を減少させない、つまり筋肉量を維持するため

に必要な栄養素は「タンパク質」です。タンパク質は、牛豚鳥などの肉類、牛乳やチーズなどの乳類、

サバやサケ、エビやタコなどの魚介類、豆腐や煮豆などの大豆製品、卵類に多く含まれています。



日本人の食事摂取基準2020年版によると、65歳以上の男性は、1日に60gのタンパク質が必要です。いろいろな種類の食品を食べましょう。

1日20種類の食品を目安に食べるとタンパク質をしっかり摂ることが出来ます。

当院では、治療の一環として、医師の指示のもと、管理栄養士による栄養指導も行っております。

ご関心ある方は、是非ご相談ください。



にしなりしみんかんかしかりょう あんない  
**西成市民館貸館利用のご案内**

ご利用日の2ヶ月前の一日から申し込みができます。

申し込みはご来館のうえ、市民館2階 事務室にお越してください。〈受付時間 9:00~17:00〉

かんないきんえん いんしょくきんし  
**館内禁煙、飲食禁止**

	ひるぶ 昼の部 (9:00~16:30)	よるぶ 夜の部 (17:00~21:00)	ぜんじつ 全日 (9:00~21:00)
講堂 (91.8㎡) 80名	1,200円	1,500円	2,400円
集会室A (23.5㎡) 20名	600円	750円	1,000円
集会室B (14.2㎡) 10名	300円	400円	600円

【空調設備利用料】1台 (1時間/200円)

【有料備品】マイクセット (300円)、卓球セット (500円)、プロジェクター (500円)、スクリーン (200円)