

「1日3食きちんと食べていない」「半年で2〜3kg以上の体重減少がある」など思い当たる方は低栄養の可能性があり、「フレイル(虚弱)」の兆候かもしれません。今まで肥満を防ぐメタボ予防を心掛けていた人もシニア世代になったらフレイル予防へ意識を変えていきましょう。

【今すぐ実践! 筋肉を保つ食事ポイント】

①食事は抜かないで!

1日3度の規則正しい食事は栄養不足を防ぎ、体内時計を整える働きがある他、特に朝食でたんぱく質をしっかりと補給することで睡眠中に分解された筋肉を効率的に合成できます。

②良質なたんぱく質を摂る! ※治療中の疾患がある場合はかかりつけ医にご相談ください。

筋肉、血液、免疫細胞などの身体をつくる材料となるたんぱく質食品(肉類、魚介類、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など)を毎食手の平にのる程度の量を目安に食べましょう。

③いろいろな食品を食べよう!

いろいろな食品を食べるようにすると自然とバランスが整います。合言葉は10の食品群「さあにぎやかにいただく」。毎日ごはん・パン・麺類などの主食に加え、7品目以上摂れるように日頃から意識しましょう。

毎日7つ以上を 食べましょう!

さ 魚	あ 油	に 肉	ぎ 牛乳	や 野菜	か 海藻	い 芋	た 卵	だ 大豆	く 果物
--------	--------	--------	---------	---------	---------	--------	--------	---------	---------

出典:ロコモチャレンジ! 推進協議会・東京都健康長寿健康医療センター研究所

④食べられない時は無理をしない! おやつを上手に活用!

食欲がない時は少量ずつ小分けにして食べましょう。卵類、豆類、乳製品を使ったおやつはたんぱく質も摂れておすすめです(例:プリン、ヨーグルト、豆乳など)。

こんにちは 市民病院 65

当院の内科山脇泰秀医師が、永年にわたる功績者の一人として、令和6年度の「社会保険診療報酬支払基金関係功績者厚生労働大臣表彰」を受賞しました。



銀杯



表彰状

山脇医師が受賞しました ~社会保険診療報酬支払基金関係功績者厚生労働大臣表彰~

11月に着任した 医師を紹介します。

あらい きょうこ
麻酔科 荒井 恭子
(杏林大学卒業)

尾道市民の皆様、こんにちは。11月に着任しました麻酔科の荒井と申します。手術への不安が少しでも減るように安全な手術環境作りや痛みを和らげることに尽力して参ります。どうぞよろしく お願い致します。



山脇医師夫妻

尾道市立市民病院 (☎0848-47-1155(代))

子育て

令和7年度新1年生の保護者へ 入学通知書を発送します

4月に小・中学校へ入学する児童の保護者に対し、1月末までに「入学通知書」を発送します。

■新小学1年生→住民登録地へ郵送
平成30年4月2日~平成31年4月1日生まれ

■新中学1年生→小学校を通じて配布
平成24年4月2日~平成25年4月1日生まれ

※次のような場合は教育指導課へご連絡ください。

- ①1月末までに入学通知書が届かないとき
 - ②記載事項に間違いがあるとき
 - ③転居・転出するとき
 - ④特別支援学校へ入学の希望があるとき
 - ⑤国立・県立・私立の学校へ入学するとき(「区域外就学届」の提出が必要です。入学する学校の「入学承諾証明書」を教育指導課か因島総合支所内因島瀬戸田地域教育課へ持参して手続きしてください。)
- 教育指導課(☎0848-20-7474)

ひとり親家庭のための 弁護士巡回相談会

離婚や養育費、就業やその他ひとり親や寡婦の人をとりまく様々な問題の相談に応じます。

日 2月27日(木) 13:30~15:45

場 市役所本庁

対 ひとり親家庭の母・父、寡婦、離婚を考えている人

内 弁護士による法律相談
・サポートセンター養育費専門相談員による相談

定 6人(1人45分)

申 電話かHPで

申 岡山県

ひとり親家庭 サポートセンター (☎082-227-2377)



尾道発達障害児支援フォーラム

テーマ 「発達障害のある子の コミュニケーションやことばの育て方」

日 2月15日(土) 13:30~15:00

場 尾道発達相談・療育支援センターあづみ園 プレイルーム

定 60人(会場30人 Zoom配信30人)

講師 原 哲也さん

(言語聴覚士・(一社)WAKUWAKU PROJECT JAPAN代表理事・児童発達支援事業所 WAKUWAKUすたじお代表)

申 電子申請で

締 1月31日(金)

場 (社福)あづみの森

尾道発達相談・療育支援センターあづみ園 (☎0848-20-7887)



▲電子申請

ひとり親家庭の交流会

日 2月9日(日) 10:00~12:00

場 総合福祉センター

対 ひとり親家庭の人

内 パステルアートで春を描こう!

定 10組

参加費 1人200円

持参物 タオル(よごれてもいいもの)

締 1月24日(金)

申 岡母子・父子福祉センター

(☎0848-22-8385)



おのみち市民大学講座・家庭教育支援講座 「おやこのための冬の星空観察会」

冬や夜空をテーマにした小さなコンサート(自由参加)と、冬の星に関する学習のあと、星空を観察します。

日 2月22日(土) 17:30~

場 市役所本庁

対 小学生以上と保護者

内 フルートの演奏、星のお話を楽しめます。最後に屋上で星空観察会もします。

定 60人

講師 槇村廣郎さん

演奏 アンサンブルフローラ

申 電子申請で(1/20(月)~) ※コンサートだけの参加は、申込不要。

申 生涯学習課(☎0848-20-7444)

事前登録



▲電子申請



■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。日日時期間 場場所 対象内内容 定員 料金額 持参物 締切 申し込み方法 申し込み先 問い合わせ先 電話 電子メール ホームページ

くらしの窓

健康・福祉

子育て

スポーツ

芸術・文化

情報・アラルト

相談