



# コミュニティーのこのこ



11月29日は、「栄養から介護予防」の講座を、管理栄養士の中村信子先生にお願いし、お話をいただきました。皆さん熱心で、ボランティア含めて42名の参加となりました。はじめに、自分の手を使って自分の筋肉量を指輪っかで計ってみます。筋肉量が少ないと様々なリスクが高くなってしまいう可能性があるため、たんぱく質が豊富な食品を積極的に食べ、フレイルに負けない体にしましょう。また水分をしっかり摂り、脱水を防ぎ、便秘も予防しましょう。



管理栄養士の中村先生

指輪っかテスト



みなさんとても熱心

