

図書館へいこう!

新着本のご案内

〔一般書〕

トロイメライ(池上永一) 鏡の偽乙女(朱川湊人) 特異家出人笹本稜平) ス トーリー・セラ(有川浩) 勝手にふるえてろ(綿矢りさ) チベットのラツパ(椎名誠) 本朝金瓶梅 西国漫遊篇(林真理子) 悪道(森村誠一) イキルキス(舞城王太郎) 再会(横関大) 引かれ者でござい(志水辰夫) 浅草のおんな(伊集院静) いるあわせ(梶よう子) 世界でいちばん長い写真(菅田哲也) 土曜日は灰色の馬(恩田陸) とまどい関ヶ原(岩井三四一) 白い道(吉村昭) そのころ、白旗(アパルト)では(伊藤たかみ) 炎天の雪(上・下(諸田玲子) 原稿零枚日記(小川洋子) あの日に会えりた(乾ルカ) 御当家七代お崇り申す(佐藤雅美) 乙女の密生(赤染晶子) ゆんでめて(畠中恵) リア家の人々(橋本治) あんじゅ(宮部みゆき) ひそやかに(角田光代)

〔児童書〕

ネコナ・デール船長おくはらゆめ) キンコンカンせんそう(ペフ) ほこりまみれの兄弟(ローズマリー・サトクリフ) 消えたヴァイオリン(スザンヌ・ダンラップ) プリンセスクラブ(スザンヌ・ウィリアムス) 男子弁当部(イノウエミホコ) 幽霊屋敷(さすらい猫) アの伝説(重松清)

毎週土曜日 14時00分～ おはなしかい開催

本日の話題 『すれ違う背中を』 (乃南 アサ/著) 恋の予感か、闇への畏か。ムシヨ帰る2人組が、自立への道を掴みかけた、まさにその頃。気にかかる隣人の出現に、2人の心は掠め盗られた。でも何が違う。どこか変...

★読み聞かせボランティア募集中。詳しくは図書館までご連絡下さい★

病院だよ!

「栄養とってハツラツと」

栄養士 藤井 千鶴

食欲の秋になりました。お店には野菜や果物など、おいしいものがたくさん並んでいます。皆さんは、普段のお食事に気をつけていますか？ 私たちは食事をとって体を維持しています。 栄養状態が悪いと、細胞の活性が低下したり数が減少し、免疫機能が弱まってしまい、病気にかかりやすくなります。

高齢者の方に、栄養指導をすると、毎日の食事を三回きちんとするのは難しいという方が多く、病気になつてからや、検診結果で医師から指摘されてから、食事に気をつける事が多いようです。 左表に、高齢者に欠乏しやすい栄養素をあげてみました。

高齢者に欠乏しやすい栄養素

栄養素	含む食品	生理作用
カルシウム	牛乳・スキムミルク・煮干・ごま・ひじき・チーズなど	・丈夫な骨をつくる ・神経の興奮を抑える ・心臓の拍動を正しくする
鉄	レバー・卵黄・のり・あさり缶詰・緑黄色野菜	・体内における酸素の運搬 ・顔色をよくする ・元気が出てくる
ビタミンA	レバー・卵黄・バター・うなぎ・ほうれん草・人参・春菊・南瓜など	・発育促進 ・感染に対する抵抗力をつける ・目の働きを良くする
ビタミンB1	卵黄・バター・そば粉・豚肉・うずら卵	・食欲増進 ・神経機能を調整

いかがでしたか？ ごはん、魚、肉、野菜、きのこ類、豆腐や納豆、豆類、ひじき、わかめ、卵、牛乳、ヨーグルト、果物など、できるだけ多くの種類の食品をとるようにしましょう。適度に歩くなど、自分に合った運動を無理せずに行き、疲れたら休養しましょう。



食事運動も、絶対にきちんとやろうと頑張りすぎると続かないので、まずは心がけることから始めてみましょう。 栄養をきちんととりたいが、どのようにして良いかわからない、食欲がなくなつたり、飲みこみがうまくできないとか、水分をとるとむせるなど、体調が悪いと感じたら、早めに町立病院へお越しください。