

みまもいんご通信



市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるようにさまざまなサービスを実施しています。

▶紙オムツ利用券交付事業

在宅で介護を受けている寝たきり高齢者・認知症高齢者・寝たきり特定疾患患者のうち介護認定を受けた方、または寝たきり重度心身障害者（身障手帳1級または2級を有する）の方で、常時紙オムツを使用している方に、月額500円の利用者負担で月額5,000円分の紙オムツ利用券を交付します。

▶位置情報提供サービス利用助成事業

高齢者の方がGPS端末を持ち歩くことで、認知症などにより外出中に行方不明になったときに居場所を確認できるサービス（ココセコム）に加入する経費を助成します。なお、毎月の利用料は利用者負担となります。
 固高齢者支援係Tel 74-4452

8月の休日当番医

	一般診療	歯科診療
4 (日)	明円医院 Tel 53-2100	塚本歯科医院 Tel 23-2508 (滝川市栄町4丁目4番22号)
11 (祝)	市立病院 Tel 54-2131	若葉台病院 Tel 75-2266 (滝川市江部乙町1452番地1)
12 (休)		
18 (日)	いとう内科循環器科クリニック Tel 55-3355	近藤歯科医院 Tel 0164-35-2538 (沼田町本通3丁目4番3号)
25 (日)	市立病院 Tel 54-2131	北竜町立歯科診療所 Tel 0164-34-2656 (北竜町字和2番地17)
備考	診療は9:00～17:00で、夜間診療は電話センター Tel 54-2196へ照会を	診療は9:00～12:00

8月の定例行事予定

- Café ささえあい 13:30～ 6日(火)
- ひだまりカフェ 13:30～ 20日(火)
- 無料法律相談 13:00～ 2日(金) ※予約は前日まで。
- おはなしのいずみ 11:00～ 10日(土)
- 赤ちゃんのおはなしばたけ 11:00～ 22日(休)
- ゆう百歳体操 10:00～ 毎週月・木曜日(1、5、8、12、19、22、26、29日)
- 健康教室「ふまねっと」 10:00～ 7日(休)、21日(休)
- いきいきひろば 10:00～ 5日(月)、10日(土)、15日(休)、20日(火)、25日(火)、30日(金)
- レコードコンサート 10:00～ 24日(土)

- 市役所 図書館
- 地域交流センターゆう 公民館



保健師のおはなし

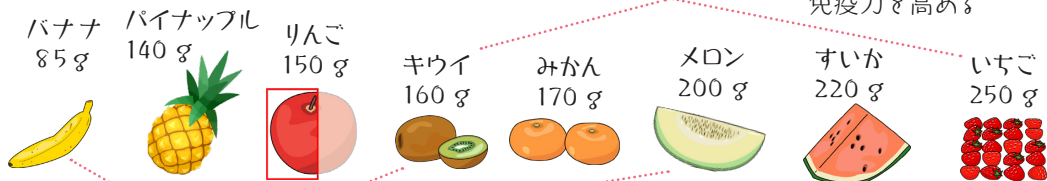
果物の上手な食べ方

果物にはビタミンや食物繊維など、身体に良い栄養素が含まれていますが、食べ過ぎると果物に含まれる果糖の影響により、血糖値や中性脂肪値の上昇、体重増加などにつながる恐れがあります。また、果汁ジュースは食物繊維が取り除かれているものが多く、血糖値が上昇しやすいため注意が必要です。果物の特徴や1日の摂取目安量を確認し、上手に摂取していきましょう。

果物の1日あたりの適量は？

果物の1日の適量は、80キロカロリー程度です。下図を参考に1日の摂取目安量を確認しましょう。

果物ごとの80キロカロリーあたりの量



ビタミンCが豊富 皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫力を高める

ビタミンB6、カリウムが豊富

- ・ビタミンB6 感情や精神ストレスに関与する神経伝達物質の材料になる
- ・カリウム 余分なナトリウムを体外に排出し、血圧を下げる



果物は食べてから短時間でエネルギーに交換されるため、活動量の多い朝や昼の摂取がおすすめです。食物繊維を朝に摂取することで、便秘の予防にもつながります。

