

渋川地区在宅医療介護連携推進事業 映画上映会

無料

人生、いつ  
整理する!?

高畑 淳子  
橋爪 功  
水野 勝  
剛力 彩芽  
松下 由樹

【あらすじ】

来年結婚 50 年を迎える大原夫妻は喧嘩ばかりの日々。ある日娘に誘われ終活フェアに参加した妻は、前向きに終活を考え始める。しかし夫は「縁起でもない」と嫌がり、更に夫婦の危機の予感！果たして、大原夫妻の“お終活”の行く末は？  
「熟年の青春＝熟春」を明るく迎えるための、  
笑って・泣けて・役に立つ  
ヒューマンコメディ！

【上映時間 113 分】

監督・脚本 香月 秀之

【参考図書】

「定年夫婦のトリセツ」  
(SB 図書) 黒川伊保子

©2021「お終活」製作委員会

お終活

熟春！人生、百年時代の過ごし方

2025年

5月18日 日

11:50～(開場 10:30)

渋川市民会館

大ホール (渋川市渋川2795)

対象

渋川市・榛東村・吉岡町に在住、在勤の方

入場無料・申込不要

当日、会場にお越しください。

駐車場に限りがございます。

なるべく乗り合わせの上、お早めにご来場ください。

【主催・問合せ】

渋川地区在宅医療介護連携支援センター  
〒377-0008 渋川市渋川1760-1-2F  
Tel 0279-26-3990

(9:00-17:00/ 土日・祝祭日除く)

同日開催

ハッピーエンドフェスタ in しづかわ vol.11

5月18日(日) 渋川市民会館  
9:30~14:00

相続や遺言、葬儀やお墓、介護等、約 20 社の専門家が  
無料で相談をうけたまわります。

【ハッピーエンドフェスタ問合せ】  
Tel 090-1739-4635(井口)





## 高齢者の健康寿命を延ばす！ 食事でフレイルを予防しましょう

フレイルとは、加齢により心身の機能が低下した状態のことをいい、「健康な状態」と「介護が必要な状態」の間の状態を指します。そのままにしておくと、健康状態が悪化し要介護状態になってしまうことがあるのです。しかし、フレイルは適切な対策によって、健康な状態に戻ることができます。フレイルを予防するためには、食事や運動、社会参加、口腔ケアなど、日々の生活習慣が重要です。自分にできることを実施し、フレイルを予防しましょう。

### <フレイルを予防するための食事のポイント>

#### 1. 1日3回しっかり食べましょう

食事を抜くとその分の栄養素が摂取できません。できるだけ食事の時間を決めて、規則正しく食べましょう。

#### 2. 主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう

主食、主菜、副菜を揃えることで栄養素のバランスが良くなります。

#### 3. いろいろな食品を食べましょう

1つのものや特定の食材に偏らず、いろいろな食品を食べることで、様々な栄養素を摂取することができます。



### たんぱく質をしっかり摂りましょう

筋肉や血液など、からだを作るために、たんぱく質は欠かせません。高齢者では特に不足しやすいので、十分に摂取しましょう。

たんぱく質は、肉や魚、卵、大豆・大豆製品、乳製品などに多く含まれています。

#### <1日に必要なたんぱく質の目安>

以下の食品すべてを摂取すると、1日分の量となります



### 間食やおやつのおすすめ

食事の量が減った時、食べる意欲が出ない時は、おやつを食べることがフレイルの予防にもつながります。

牛乳やヨーグルト、チーズ、おにぎりなどを間食に食べると、摂取する栄養素が増えます。

### 家族や仲間と食事をしましょう

1人で食事をする時、食べる量や内容に影響し栄養状態の悪化へつながることがあります。

ときには、家族や友人、地域の人と一緒に食事を楽しむことを心がけましょう。

### 水分補給も大切！

高齢になるとのどの渇きを感じにくくなり、体の水分が不足ぎみになるので、脱水症状になりやすい傾向があります。1日2Lを目安に、こまめに水分を摂りましょう。

