

## 介護カフェを開催、フレイル予防に関わる食事について！ 大腸がん健診月間大詰め！支部目標達成に向け奮闘を！



3月14日(火) 13時30分から、ふれあい診療所2階会議室にて、2022年度第4回「介護カフェ」を開催しました。参加者は12名(職員除く)でした。

石井芙未管理栄養士(城北診療所)がフレイル予防のポイントや、タンパク質の摂り方、血液検査から栄養状態が分かること、食事の合言葉等、バランスの良い食事に心がけることが重要であると話をしました。

参加者からの感想は「食事の合言葉」もわかりやすくて良かった。日頃、管理栄養士さんに接する機会がなかったので勉強できて良かった。タンパク質の摂り方について聞けて良かった。年寄り3人の暮らしに大変参考になりました。息子夫婦と同居し、夕飯は私(88歳)が手作りしています。参考にしたいです。タンパク質の栄養状態を評価するのが、血中アルブミンであることを知りましたので、次回の血液検査で確かめたいと思います。

※食事の合言葉「さあにぎやかにいただく」: さかな、あぶら、にく、ぎゅうにゅう、やさい、かいそう、いも、たまご、だいず製品、くだもの

### 大腸がん検診月間 目標3000件!!

合計  
(支部目標)  
643  
3/7 現在

沼隈 (目標 40)	城北 (目標 100)	東 (目標 60)	西 (目標 80)	城東 (目標 30)
21	59	24	71	19
向久 (目標 30)	水田鞆 (目標 20)	南 (目標 70)	本庄 (目標 50)	中央 (目標 50)
18	11	29	19	34
神辺 (目標 100)	あしな (目標 120)	加茂 (目標 100)	御幸 (目標 50)	府中 (目標 10)
85	130 目標達成!	87	35	1

### 大腸がん検診月間も最終盤!

あしな支部が目標を達成しました。

各支部とも目標達成に向け奮闘中です。

その中で、あしな支部が目標の120件を超え、目標を達成しました。

目標達成の秘訣は、運営委員会での「健康づくり委員」からの提起と繰り返しの意思統一です。具体的には、班に依拠した取り組みです。各班長さんに資材を配布し、昨年検診者に声掛けを行っていただきます。

課題は、組合員の高齢化が進み検診に対する意欲の低下や、コロナ禍のため班会開催がやりづらく、検診のお勧めができなかったため、数の減少につながりました。また、趣味の班での検診のお勧めが重要です。