

高齢者栄養相談窓口

高齢期になると「フレイル予防」に着目した、運動、食事、お口のケア、生活習慣病予防などの介護予防活動が大切になります。フレイルとは、「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」と定義され、加齢により、心と体の動きが弱くなった状態をいいます。介護が必要になる前段階ともいえますが、早めに気づいて適切な予防を行えば、健康な状態に戻ることができます。

そこで、管理栄養士が、個々の健康状態や栄養、食事に関するお悩みをお聞きして、アドバイス、情報提供を行うことにより、フレイル・介護予防のお手伝いをさせていただきます。



相談内容

- 低栄養、フレイル予防のための食事
- 骨粗鬆症予防のための食事
- 高血圧、糖尿病など生活習慣病予防のための食事
- 食欲がない、食べ物が飲み込みにくい、水分でむせる方への相談
- その他、高齢者の栄養、食事に関するお困りごと

※口腔機能低下など、お口のお悩みがある方は、「高齢者歯科相談窓口」へおつなぎし、市歯科衛生士が相談に応じます。

※疾患をお持ちの方の相談（病態の「栄養指導」）は医師の指示がないと行うことはできませんので、健康状態や病態によっては、適した医療機関等へ相談を引き継がさせていただきます。



対象者

- 概ね 65 歳以上の市民またはそのご家族
- 上記対象者に関係する専門職種（ケアマネジャー等）



相談方法

- 下記問い合わせ先までお電話にてご相談ください。
- 日程を調整したうえで訪問も可能です。

※新型コロナウイルス感染症の状況により訪問を中止する場合があります。

※単発の相談とし、頻回・継続的な支援はできかねます。



《 問い合わせ先 》

安曇野市 福祉部 高齢者介護課 介護予防担当

管理栄養士 原

〒399-8281 豊科 6000 番地（本庁舎 1 階 12 番）

電話：71-2474

ファックス：71-2328

栄養・食事のことでお悩みの方はお気軽にお電話でご相談ください♪