

障碍社通信

タンパク質 足りていますか？

気温が高い日が続いていたのに急に下がってと気温の変化に対応が難しく体調管理が大変な季節になりました。

まだまだコロナ禍ではありますが、他のウイルス性の疾患（带状疱疹、手足口病等）もかなり増加しているようです。粘膜から感染することが多い為、栄養状態が大きく左右されるとか。免疫力や身体の多くの部分を形作るのに必須栄養素タンパク質。

タンパク質が不足すると全身に影響が出ます。

50代以上の5人の内3人はタンパク質不足の栄養失調と言われています。昔の様に食べる物が無い為の栄養失調ではなく、食べ方や食べ物の選び方が間違っているための栄養失調です。お腹いっぱい食べても栄養素が十分摂れる訳ではないのです。タンパク質不足になると全身の筋肉が緩み、その上の脂肪が緩み皮膚が緩む。そう、何だかたるんできたと気がつくようになるのです。年齢と共に筋肉は減少し作る力も衰えます。更に肌・髪・爪にもサインが出ます。筋肉の減少は、フレイル（要介護状態）に繋がります。今からでも間に合います。タンパク質を摂りましょう。

※参考 厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」



相談窓口のご案内です

障害社では相談窓口を設置しています。直接、所長や担当者に繋がります。お困りの事がございましたら、下記 URL から相談内容をご確認の上、担当者へお問い合わせください。

相談窓口 <https://shogaisha.co.jp/staff/#consultation>

Facebook、Instagram のご紹介です。

当事者スタッフが重度訪問介護を利用した日常生活、趣味や好きな物などのプライベート画像を投稿しています。是非、ご覧になりフォローとシェアをお願い致します。下記の QR コードを読み取りご覧ください。



求職台帳をご活用ください

勤務を増やしたい方には求職台帳への登録をお願いいたします。希望する勤務の曜日と時間帯を登録していただき、条件の合うユーザーにご紹介いたします。登録をする事で二次面接に繋がりますので、ぜひご活用ください。登録してくださった方には人事課求人採用係から、勤務希望に変更がないか定期的にご連絡いたします。

働き方に関する悩みごともお気軽にご相談ください。下記のお問い合わせ先にご連絡をください。担当者からご連絡をいたします。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

お問合せ先（求職台帳管理と働き方に関するご相談）

求人採用係 西脇 nishiwaki@shogaisha.co.jp

安藤 ando_c@shogaisha.co.jp

江良 era@shogaisha.co.jp

高松 takamatsu@shogaisha.co.jp