

地域包括支援センターだより 8月号

R7.8.1 第194号

毎日暑い日が続いておりますがいかがお過ごしでしょうか。今月は「夏バテ予防の食事」についてお伝えします。体がだるい…、体のほてり…、食欲がわからない…などの症状はありませんか？食事を整えて、暑い夏を乗り切りましょう！

その体調不良、夏バテの可能性ががあります！

むくみ・重だるさ

水分の摂りすぎや湿気に加え、高齢者ではなかなか汗をかきにくいいため、水のめぐりを妨げてしまい、余計な水分が溜まってしまいます。

利尿作用のある食材を取り入れる！！

体のほてり

気温が高いことに加え、発汗によって体内が空焚きの状態となり、熱がこもりやすくなってしまいます。

旬の野菜で体の熱を冷ます！！

食欲不振・消化不良

胃腸は湿気に弱く、湿度が高いと、とたんに機能が低下します。暑いからと冷たい飲み物ばかり飲んだり、冷たい麺類をつるつる～とよく噛まずに食べてはいませんか？

さらに胃腸が弱ってしまう原因となります。

①噛むことを意識した食材選び！

②薬味・スパイスの香りで食欲増進！

体内の余分な水分・塩分はカリウムで排泄！

夏野菜や果物に含まれている「カリウム」には利尿作用があり、余分な水分・塩分を排泄し、体内の水のめぐりを整えてくれます。また、この時期に収穫される旬の野菜には、体温を下げる効果があります。

※腎機能が低下している方はカリウムに制限がある場合があります。

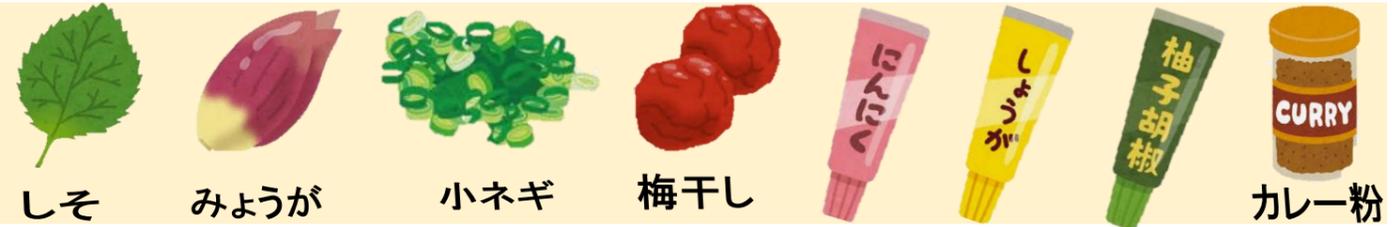
カリウムを多く含む「旬」の野菜



薬味・スパイスを上手に取り入れて

食欲アップ！！

おすすめ薬味・スパイス

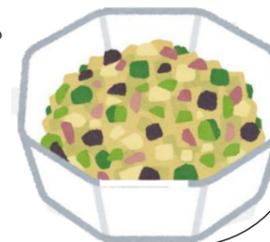


「夏バテ予防」レシピ♪

ごはんや麺類のお供に！ ～～山形だし～～

- 【材料】
- きゅうり 1本
 - なす 1/2本
 - しょうが 10g
 - みょうが 1個
 - 青じそ 5枚
 - がごめ昆布 3g
 - 醤油 大さじ3
 - みりん 小さじ2
 - 酢 大さじ1/2
 - 砂糖 小さじ1
 - (調味料は合わせておきます)

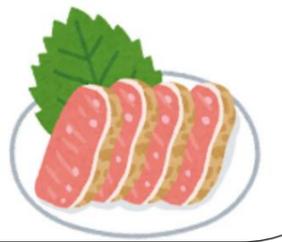
- 【作り方】
- 野菜を細かく5mm角にカット ※なすはカット後水にさらします。
 - 野菜の水気をきり、ボールに入れてすべて混ぜ合わせます。
 - ※がごめ昆布が大きい場合はカットしてから入れてください。
 - 1時間ほど冷蔵庫でなじませて、再度混ぜたら完成です。



たんぱく質もさっぱりと！ ～～鶏むね肉の梅しそ焼き～～

- 【材料】
- 鶏むね肉 1枚
 - 塩こうじ 小さじ2
 - 梅干し 2個
 - 小麦粉 適量
 - 青じそ 10枚

- 【作り方】
- 鶏むね肉は1口大、厚さ1.5cm程にカットし、塩こうじに5分ほど漬け、水気をふき取ります。
 - 梅干しは種を外しほぐしておきます。
 - 鶏むね肉に梅肉をのせ、もう1枚肉を重ねます。(梅肉をサンド！)
 - 小麦粉をまぶし青じそで包みます。
 - フライパンに油をひいて焼き、片面に焼き色がついたら裏返し、フタを閉めて蒸し焼きにしています。
 - 火が通ったら完成です。



☆地域包括支援センター活動紹介☆

家族会議のおススメ～介護について話し合ってみませんか？

高齢の親のこれからの生活について事前に話し合うのが「家族会議」です。突然倒れる、寝たきりになる等介護はいつ必要になるかわかりません。介護が必要になった時、親はどうしたいのか知っていますか？どうしたいと思っているのかお子さんに伝えてありますか？お互いの介護に対する思いや生活スタイルを知ることがいざという時のこころの備えになります。家族会議はできるだけ元気なうちをすることを勧めします。お盆や夏休みで帰省するこの時期にお互いの気持ちを伝え合ってみませんか？



このマークが目印！！

クーリングシェルターをご活用ください

「熱中症特別警戒アラート」等警戒情報が発表された場合に、危険な暑さから避けるための場所として利用いただけます

【指定施設】

共生型交流館 ぽんて 本町 170 番地 月～金 10時～17時
愛別町役場保健福祉課 本町 179 番地 月～金 8時半～17時



老人クラブにおじゃましています

今年も町内11か所の老人クラブにおいて出張介護予防教室を実施しています。今年度は真田・野内保健師による『脳のお話』『骨と筋肉のお話』、清光栄養士による『血圧と栄養のお話』、ふまねっとサポーターさんによる『ふまねっと運動』の4種類です。健康・栄養相談も合わせて実施していますのでぜひご利用ください。



☆ふまねっとサロンのお知らせ☆

月1回 月曜日 14時～15時 8月は総合センターで開催

8月は
25日!

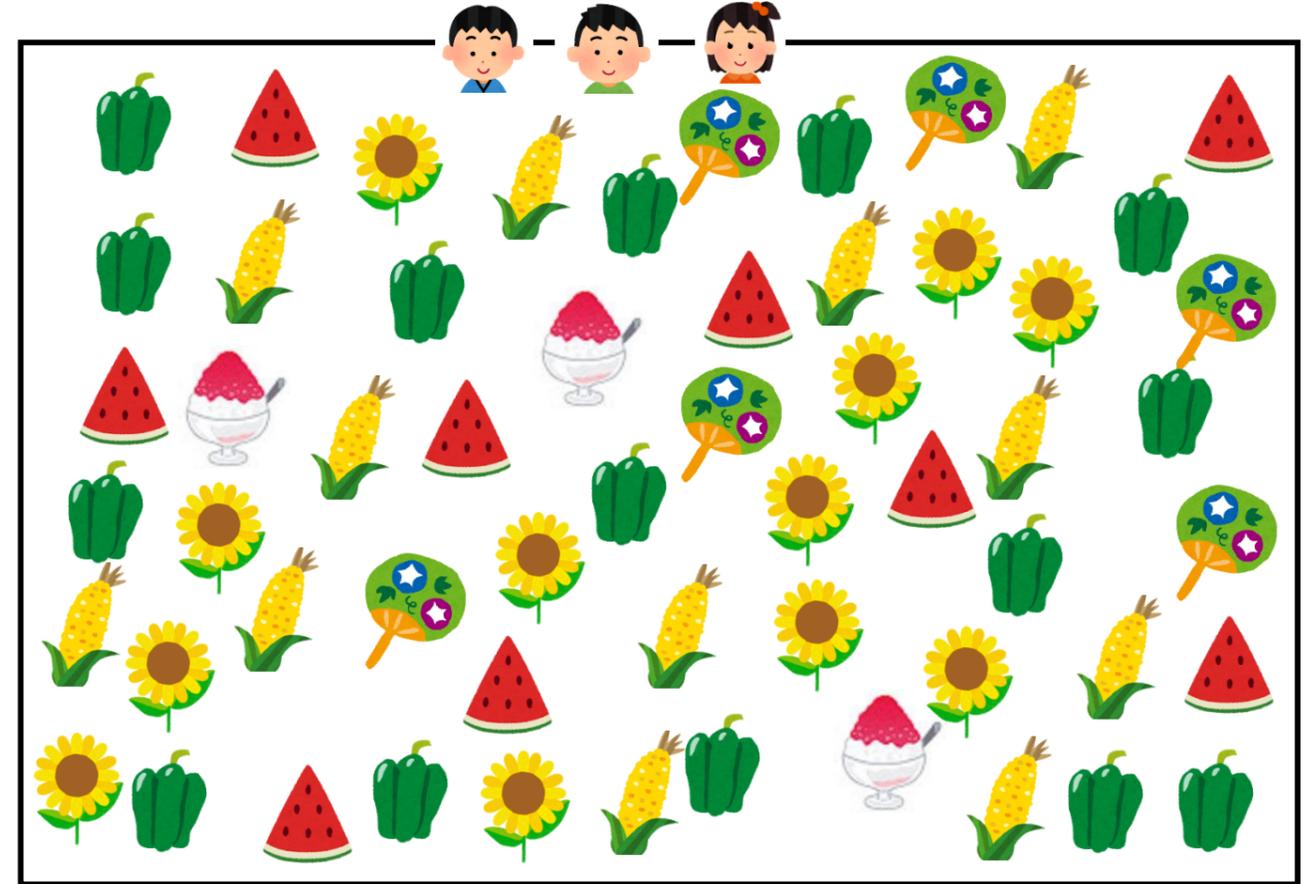
☆介護予防チャレンジルーム☆



簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。

今回のテーマは「分けるといくつ？」です。

かき氷、スイカ、ひまわり…夏の風物詩がたくさんあります♪ これらを3人で均等に分けましょう。それぞれ1人いくつになるでしょうか。



かき氷 杯 うちわ 本 ピーマン 個
とうもろこし 本 スイカ 切 ひまわり 本

【介護予防チャレンジルーム 7月号の答え】

チャレンジ小学生 ①こうたさん(4と6) りくさん(2と10) ひなたさん(5と8)
②1. (イ)と(エ) 2. (ア)と(エ)

「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただく相談窓口です。(※24時間対応)

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町 179 番地 6-4771 (直通)