

包括支援センターだより

第59号 令和元.11.1 発行

中学生認知症サポーター第1期生誕生!!

藤崎町の初めての試みとして、藤崎中学校1年生と明德中学校3年生を対象に認知症サポーター養成講座を開催し、合計137名の『中学生認知症サポーター』が誕生しました。

講義に真剣に耳を傾け、またクイズでは仲間と相談しながら楽しく学んでいました。中には先生よりも成績が良いグループもあり頼もしさを感じました。

《講義の様子》
真剣な表情です



《クイズの様子》
〇×どっち？



藤崎中学校1年生

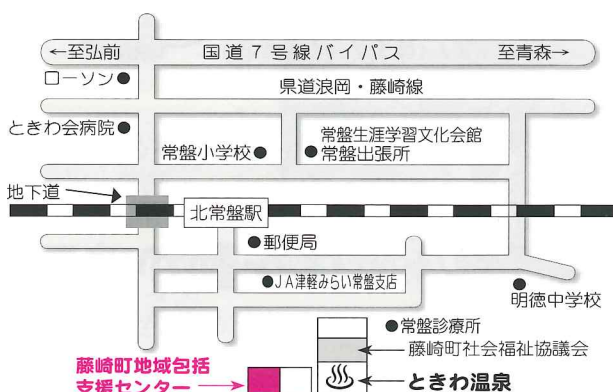


明德中学校3年生



藤崎町地域包括支援センター

相談受付 月曜日～土曜日
時 間 午前8時15分～午後5時
住 所 藤崎町大字常盤字富田67-1
電話番号 TEL 65-4155
FAX 65-4159





冬に向けてしっかり栄養をとろう！

歳をとるにしたがい食生活は変わってきます。

「食べる力」が落ちると、筋力の低下や感染症にかかりやすくなります。
効率よく栄養をとる工夫を知り、自分の体をしっかり保ちましょう。



ポイント① 低栄養と脱水に気をつける

高齢者は低栄養になりやすく、同時に脱水にもなりやすいので注意が必要です。
暖房器具を使用する冬場は「かくれ脱水」の危険もあるので特に注意しましょう。

～低栄養でみられる症状～

- ☐ やせてくる
- ☐ 皮膚の炎症をおこしやすい
- ☐ 切り傷やすり傷がなおりにくい
- ☐ 抜け毛や毛髪の脱色が多い
- ☐ かぜなどの感染症にかかりやすい
- ☐ 握力が弱い
- ☐ 下肢や腹部がむくむ

～低栄養と脱水の両方でもみられる症状～

- ☐ 口の中や舌、唇がかわいている
- ☐ 唾液がベタベタする
- ☐ 食欲がない
- ☐ ふらふらする、転びやすい
- ☐ だるい、元気がない、ボーっとする
- ☐ ヒフが乾燥し弾力がない
- ☐ 下肢や腹部がむくむ



ポイント② 食品をちょい足して栄養アップ！

「食欲がない」「忙しい」など、簡単な食事にしてしまいがち。そんな時は、身近にある食品をプラスして、少しの量でも効率よく栄養をとりましょう。



ポイント③ 簡単役立ち食品を活用する

常備しておくで簡単栄養アップのほか、料理のつなぎやとろみづけにも活用できます。
また、長期保存ができる便利な食品です。

・缶詰の魚・肉

・シリアル（牛乳などで煮る）

・コーヒー用クリーム

・粉末飲料（イオン飲料・ココアなど）



・レトルト食品

・調理用ソース

・冷凍シュウマイ・ワンタン
（スープの具として活用）

・冷凍野菜類

・冷凍グラタン

・やわらか食



ポイント④ 体を動かすことも大切！

体を動かすと消化の働きが良くなり栄養の吸収もよくなります。また、適度な運動は筋肉や骨を丈夫にするためにも大切です。



作ってみよう！簡単バランス食

自宅にある材料で簡単に作れる献立を紹介します。
とっても簡単なので男性の方もぜひ作ってみませんか。



☆抗酸化力で免疫力アップ！ 鮭缶詰のチャーハン

○材料（2人分）

- ごはん…2杯分(300g)
- 鮭缶詰…小1缶(80g)
- きざみネギ…½本(70g)
- 卵…1個
- サラダ油…大さじ1と½
- しょうゆ…小さじ2
- こしょう…適量

○作り方

1. フライパンにサラダ油大さじ1ひいて中火で熱し、卵をさっと炒め取り出す
2. 残りのサラダ油を足し、きざみネギを炒めしんなりしたら水気を軽く切った鮭を加え軽くほぐす
3. ごはんと1の卵を加えて混ぜ、しょうゆ・こしょうで味をととのえる



☆高い栄養価で疲労回復！ ゆで卵のしょうゆ漬け

○材料（2人分）

- 卵…2個
- しょうゆ…大さじ1
- みりん…大さじ1



○作り方

1. ゆで卵のカラをむき、袋に全ての材料を入れ、空気を抜くようにして密閉し2時間置くだけ



☆食物繊維や骨を丈夫にするカルシウムがたっぷり！ 切干大根のごまドレサラダ

○材料（2人分）

- 切干大根…30～40グラム
- カイワレ大根…¼(15g)

<ドレッシング>

- マヨネーズ…大さじ2
- 白すりごま…大さじ1
- ポン酢しょうゆ…大さじ1



○作り方

1. 切干大根をさっと洗い熱湯に入れて弱火で10分ゆで、冷水でひやし水気を絞る
2. ドレッシングの材料と1をよく混ぜ合わせ、器に盛りつけカイワレ大根をのせる



☆ミネラルの宝庫！ 老化ストップ！

とろろ昆布汁

○材料（2人分）

- とろろ昆布…3g
- 顆粒かつおだし…小さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- きざみネギ…大さじ2



○作り方

1. 器にとろろ昆布・顆粒かつおだし・しょうゆを入れ、熱湯180ccをそそぎ全体を混ぜ、きざみネギをのせる



盛り付け例

☆介護予防教室のお知らせ☆



参加者
募集

11月	藤崎 (筋力あつぷ教室：藤崎診療所 他の教室：藤崎老人福祉センター にこ ² わい ² 教室：藤崎町文化センター)	常盤 (筋力あつぷ教室：ときわ会病院 他の教室：常盤老人福祉センター)
筋力あつぷ教室	(月)：25日	お休みです
脳トレ教室	(金)：1日、8日、15日、22日、29日	(火)：5日、12日、19日、26日
にこ ² わい ² 教室	(火)：12日(藤崎老人福祉センター)、19日	(木)：7日、21日
らく楽教室	(水)：6日、20日	(水)：13日、27日
げんき教室	(火)：5日、26日	(木)：14日、28日
脳トレ咲楽ん坊	(水)：27日	(水)：20日
おしゃべり&オレンジカフェ	(金)：8日	(金)：15日
12月	藤崎 (筋力あつぷ教室：藤崎診療所 他の教室：藤崎老人福祉センター にこ ² わい ² 教室：藤崎町文化センター)	常盤 (筋力あつぷ教室：ときわ会病院 他の教室：常盤老人福祉センター)
筋力あつぷ教室	(月)：2日、9日、16日、23日 (火)：3日、10日、17日、24日 (水)：4日、11日、18日、25日 (木)：5日、12日、19日、26日	(金)：6日、13日、20日
脳トレ教室	(金)：6日、13日、20日、27日	(火)：3日、10日、17日、24日
にこ ² わい ² 教室	(火)：3日、17日	(木)：5日、19日
らく楽教室	(水)：4日、18日	(水)：11日、25日
げんき教室	(火)：10日、24日	(木)：12日、26日
脳トレ咲楽ん坊	(水)：25日	(水)：18日
おしゃべり&オレンジカフェ	(金)：13日	(金)：20日



～『男性対象 にこにこわいわい健康教室』が始まります～

友人、知人、仲間に声を掛け合って一緒に汗をかいてみませんか？

***日時** 12月18日(水) 13時～15時

1月15日(水) //

1月29日(水) //

2月12日(水) //

***場所** スポーツプラザ藤崎
2階「柔剣道室」

***内容** 椅子に座っての運動やボール、
タオルなどを使用して誰でも気軽に楽しめる教室です。
事前の申し込みは不要です。

***持ち物** 室内用の靴、汗拭きタオル、飲み物
(お茶の準備はしてあります)

***連絡先** ☎75-3323 (藤崎町体育協会 事務)

