

低栄養を予防しよう

一日3回の食事を規則正しくとることが健康の基本です。そして、おいしく、手軽に「食べることの楽しみ」を感じ工夫することが、いきいきと毎日を過ごすことにつながります。「何が食べたいかな?」「買い物に行こう!」「料理を作る」「おいしくいただく」「スッキリと気持ちよく後片付けをする」など、食べることにまつわる一つ一つを楽しみ、日々の活力源にしましょう。

【低栄養予防メニュー】

市販のお惣菜に一工夫して食べやすく!!

鶏から揚げのおろし煮



〈材料 (2人分)〉

鶏から揚げ (市販品)	5~6個
大根おろし	1/2カップ
酢	大さじ2
だし汁	1カップ
調味料: 薄口しょうゆ・みりん・酒	各大さじ3杯
砂糖	小さじ1

〈作り方〉

- ①鶏から揚げは食べやすい大きさにそぎ切りにする。
- ②大根おろしに酢を混ぜておく。
- ③鍋にだし汁と調味料を合わせて沸騰させ、①のから揚げを入れ、火が通ったら大根おろしを加えてさっと煮る。
- ④②を器に盛り、刻んだみつばまたは青ねぎをちらす。

※鶏から揚げの代わりに厚揚げや、焼き鯖、鯖や鮭の缶詰を使ってもおいしくいただけます。

自分らしい生活を続けるために

筋力は30歳代をピークに徐々に低下していきます。80歳では30歳代と比べ約30%から40%が低下すると言われています。特に、おなか、太ももの前、背中、お尻、ふくらはぎが筋力低下を起こしやすいと言われています。

筋力が低下すると、立つ、歩く、階段を昇降するといった日常生活がしづらくなり、膝・腰・肩の痛みの原因の一つにもなります。

歳を重ねてもやりたいことができる体を維持していきましょう。

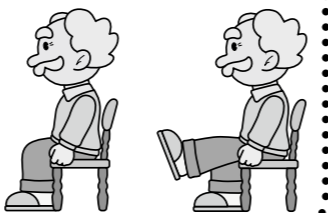
《膝痛の予防》

- ①適度な運動をすることによって、痛みを予防・改善することができる場合があります。
- ②肥満の方はまず食生活を見直し、減量をして、膝への負担を減らすことが大切です。
- ③正座はできるだけしないようにしましょう。(イスでの生活に)
- ④膝を冷やさないようにしましょう。
- ⑤O脚の予防・改善には、まっすぐバランスよく立つように日頃から気をつけましょう。

《膝の痛みを予防する体操》

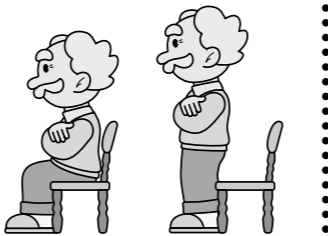
ひざの伸ばし

- ①楽にイスに座った姿勢からゆっくりと片足のひざを伸ばします。
- ②ゆっくりと足を降ろします。



スクワット

- ①足の裏が床に着くようにイスに座ります。
- ②両足を肩幅程度に開き、両足を後ろに引きます。
- ③ゆっくりとイスから立ったり座ったりを繰り返します。



健康、福祉、介護などの相談をお受けしています。

マキノ今津新旭 北部地域包括支援センター ☎(22)0193
北部健康福祉センター ☎(22)5101

朽木安曇高 木川島 南部地域包括支援センター ☎(32)2520
南部健康福祉センター ☎(32)4413

認知症は、脳の障害による病気です

認知症は脳に起きた障害によって、もともと備えられていた知的・精神的能力が低下し、日常生活を送ることが困難になる病気です。認知症という病気になる「何れも同じことを聞く」「いつも探し物をしていく」「食べたことを忘れる」「月日がわからない」「計画を立てて物事を行うことができなくなる」「など普段の生活がしづらくなり、主に記憶が障害されることにより起こります。

最初に気づくのは本人です

大切なことや関心のあることが覚えられない。覚えていた大切な事を忘れてしまう。「本人には、認知症の症状について自覚がない」は大きな間違いです。認知症の症状に最初に気づくのは本人です。物忘れによる失敗や今まで苦まなくやっていた家事や仕事が多まらなくなると「なんとなんとかおかし」と感じ始め、しだいに「何かが起こっている」と不安を抱きます。そしてその不安が抑

認知症

あなたは正しく理解していますか



うつ的な状態や、妄想的な感情を芽生えさせることにつながる可能性があります。これが認知症の方の行動・心理症状と言われるものです。行動・心理症状は以前「問題行動」と言われていました。しかし認知症の方は決して問題を起こそうと思っただけでやっているわけではありませぬ。

やってみただけど、うまく行かないのです

認知症が進行すると記憶が消えてしまう。でも「人には迷惑をかけたくない」。だから、たとえ分かっていくなかったことでも自分で考えてやってみた。けれどうまくできなかった。それが周りからみると理解できない行動としてとらえられてしまう、そんな事があるのです。

「こころ」を理解してあげてください

「もしもあなたが、一生懸命何かをやっても失敗ばかりで上手くないかとき、「何をやっているの!」って叱られたり、ばかにされたら・・・悲しくて、一人ぼっちでおろおろして、ますますおかしな行動をとるかもしれないよね。おじいちゃん、おばあちゃんには失敗する事も多いかもしれない。そんな時あなたが助けてあげよう」

(公益社団法人認知症と家族の会 ホームページより)

あなたの大切な人の「こころ」を理解できるようにになりたいですね。

9月の家族介護教室

実際に介護されている方や、介護に関心のある方々が対象の教室です。日々の悩みや疑問を解消しませんか。

- ▼日時 9月14日(水) 10時30分~15時
- ▼場所 安曇川保健センター
- ▼内容 介護の体験談 認知症についてのお話
- ▼講師 琵琶湖病院 松田櫻子医師

9月21日は世界アルツハイマーデー

この機会に認知症の方や家族への支援について考えてみませんか。

認知症に関する相談・認知症サポーター養成講座・家族介護教室・家族会に関するお問い合わせは地域包括支援センターまでお気軽にご連絡ください。

- 北部域包括支援センター ☎(22)0193
- 南部域包括支援センター ☎(32)2520