



よっば



今年の干支は未ですね。未年は群れをなす羊は、家族の安泰を示しいつまでも平和に暮らす事を意味しているそうです。未年の性格は『穏やかで人情に厚い』らしいですよ。

今年も一年、安穩と平和を願い、頑張りますので「支援」、「鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



『冬の高血圧に要注意』

冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。朝目覚めて布団から出たとき、暖房が効いている室内から外へ出たときなど、急な寒さを感じると、血圧が急上昇します。

日頃から血圧が高い人は、狭心症の発作や心筋梗塞など、思わぬ事態につながる事もあるので注意が必要です。また、血圧が正常の人も高血圧予防のために健康的な生活を心がけましょう。



# 介護保険ワンポイントアドバイス

**高血圧を防ぐ生活習慣のポイント**  
食事・運動・ストレス発散です。

減塩や適度な運動などを実践しましょう。

「ひじきと大豆の煮物」

高血圧を予防するために、血圧上昇を抑える働きのある水溶性食物繊維をたっぷり含んだひじきと、消化吸収率の高いゆで大豆を組み合わせた簡単・和食レシピをご紹介します。

このレシピでは、お好みの野菜を加えるなど、様々なバリエーションも楽しめます。作り置きして、毎日の食卓の一品として「活用ください。」  
(1人前：68kcal、塩分0.7g)



ヘルパーさんが出来る事出来ない事ってなんだろう???

「困ったときにはヘルパーさん」と思っておられる方も多いかと思いますが、家の中の事がなんでもかんでも出来るわけではないんです。

例えばお掃除なら、年末年始にありがちな、電気の傘のホコリ取りや換気扇の掃除などは「大掃除」の一環となり、普段行っている掃除ではなくなってしまっているのでお願いする事は出来ません。

ヘルパーさんには、その人の普段の生活で一人では出来にくくなった部分をお手伝いしてもらうことになっています。

「家族がいたらヘルパーさんは頼めない」というのも部分的には正解ですが、本当はきちんとした判断基準があります。通院介助・自宅での入浴やおむつ交換などの身体の介護は家族がいても利用できます。前述の掃除などの『家事』については家族が支援できない理由によって、利用できるかどうか判断します。

まずは困っている事情を相談してみてください。



「転倒骨折を防いで元気なからだづくり

「チューブ体操」

平成26年10月17日 公益活動センター

アシストリハビリの村上先生を講師にお迎えして、チューブを使った体操を行い、普段使わない筋肉や関節を動かしてみました。つまづかない為にはどの部分を鍛えたらよいのかなど、具体的なポイントで自宅でも出来る運動のコツを教えてくださいました。



「認知症サポーター養成講座」

平成26年11月14日 公益活動センター

今回は28名の方が

サポーターとして誕生、教室が満席となり大盛況となりました。

多くの住民の方々が身近な事として、わかりやすく理解して頂けるように簡単な寸劇を交えて講座を行いました。今後とも地域にも出向き講座を開催いたしますので、ご依頼の声がありましたら、お気軽に「一報下さい」。



「高齢者におすすめなバランス食事

・出来合い惣菜の「工夫」

平成26年12月12日



サンハウス北島(デイサービス) ナーシングホーム智鳥の和田管理栄養士を講師にお迎えし、スーパーに売っている唐揚げやひじきの煮物を活用して、ちよつとひと手間加えることで、野菜を多くとること・減塩・カロリーオフなど様々な視点から、バランスよく栄養が取れる簡単なレシピを教えてくださいました。試食会も行いおいしさを実感していただきました。



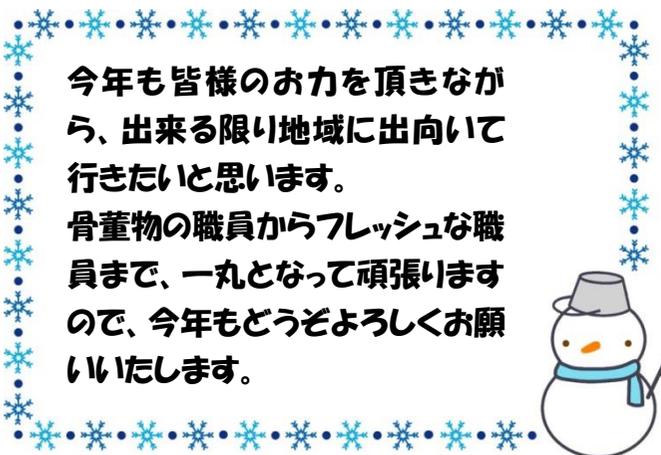
今後の予定

平成27年1月16日 沖町高齢者サロン

「転倒・骨折を防いで元気なからだづくり

「チューブ体操」

皆様お誘いあつてのご参加をお待ちしております。



今年も皆様のお力を頂きながら、出来る限り地域に出向いて行きたいと思ひます。骨董物の職員からフレッシュな職員まで、一丸となって頑張りますので、今年もどうぞよろしくお願いいたします。



発行責任者 門真第4地域包括支援センター  
門真市北島町12-14  
☎072-887-6540