

《東部高齢者なんでも相談室(地域包括支援センター)41号》

きずな

東部ネット「絆」

日頃より、格別のご協力をいただき、ありがとうございます。地域の力になれるよう、職員一同取り組んでいきたいと思ひます。東部高齢者なんでも相談室(地域包括支援センター)を宜しくお願い致します。



東部高齢者なんでも相談室(地域包括支援センター)は東部中学校区、八木中学校区、おおたかの森中学区の一部にお住いの高齢者の方が、健やかに安心して暮らしていけるように介護・福祉・医療などのさまざまな面から総合的に支える為の相談窓口です。



お知らせ

「あじさい広場」 ～認知症の方を支える介護者のつどい～

日頃抱える悩みや不安などを介護者同士で語り合い、ほっと一息ついてみませんか？

<日時> 令和4年8月18日(木) 10:00～12:00 <場所> 生涯学習センター(A101・102)

<内容> 座談会・ミニ講座(高齢者施設の種類と利用方法について)

<対象> 8月は認知症に限らず、全ての介護者の方を対象とします。

<日時> 令和4年10月13日(木) 14:00～16:00 <場所> 向小金福祉会館(会議室)

<内容> 座談会・ミニ講座(ショートステイと認知症の方の対応方法について)

<対象> 認知症の方を介護しているご家族



(あじさい広場)

「認知症サポーター養成講座」

<日時> 令和4年9月10日(土) 14:00～15:30(受付 13:30～)

<場所> 生涯学習センター(C401) <対象> 流山市在勤・在住の方 <定員> 25名(先着順)

「認知症サポーターフォローアップ講座」

<日時> 令和4年10月29日(土) 14:00～15:30(受付 13:30～)

<場所> 生涯学習センター(C401) <対象> 認知症サポーター養成講座を受講済みの方 <定員> 25名(先着順)

「介護予防教室」

<日時> 令和4年11月2日(水)・9日(水)・12日(水) 14:00～15:30(受付 13:30～)

<場所> 思井福祉会館(大広間) <内容> ながいき100歳体操

<対象> 流山市在住の65才以上の方、かつ1コース(全3回)をすべて参加可能な方 <定員> 20名(先着順)

※コロナ禍の状況により、中止となる場合もございます。また、マスク着用、アルコール消毒等のご協力をお願い致します。

参加は全て申込制となります。東部地域包括支援センター(04-7148-5665)迄お申し込み下さい。

東部高齢者なんでも相談室(地域包括支援センター)

(東部中・八木中・おおたかの森中学校区の一部エリア)



電話: 04-7148-5665 Fax: 04-7141-2280

住所: 流山市野々下 2-488-5 (あざみ苑内)

(担当職員: 崎尾・西田・菅野・山口・磯野・志水)

平日 8:30～17:00

土曜 8:30～12:00

今年度は地域で活躍している専門家から「介護予防」をテーマにお届けします。お楽しみに♪
今号は介護老人保健施設ナーシングプラザ流山の管理栄養士・山浦 愛実さんより「食事と水分補給について」です。



夏バテを予防しよう!!

～食事と水分補給のポイント～



厳しい暑さが続くと「体がだるい。」「食欲が出ない。」といった、いわゆる“夏バテ”に悩まされる方も多いのではないのでしょうか？暑さで食欲が出ないからと食事を抜いたり、麺類などのあっさりした食べ物で済ませてしまうと、栄養バランスが偏ってしまいます。

夏バテ予防には食事と水分補給が大切です。ポイントをおさえて夏バテを予防しましょう。



医療法人社団愛友会
介護老人保健施設
ナーシングプラザ流山

管理栄養士
やまうら まなみ
山浦 愛実 さん

【食事のポイント】

夏は疲れやすく、汗でミネラルを失いがちになるため、栄養をバランスよく摂る必要があります。

麺類を食べるときは“そうめんだけ”など麺だけでなく、タンパク質や野菜が摂れるように具材をプラスしたり、副菜として一品追加することがお勧めです。

<食欲を増進させる調理のコツ>

酸味を利かせる	さっぱりして食欲が増します。酢の物、酢豚、寿司などの他、レモンの絞り汁などを利用します。
だしを利かせる	鰹節や昆布などでだしをよく取って、煮物やスープ、汁物などを美味しく作ります。
香辛料や香味野菜を利用する	胃酸の分泌を促し、食欲を増進させる働きがあります。
少し塩辛くするのも良い	梅干し、漬物などで食欲が出ます。ただし、多く摂りすぎないように注意しましょう。
料理の温度を工夫する	熱々の物や、冷たい物など料理の温度に変化をつけると食べやすくなります。

【水分補給のポイント】

体の水分が不足すると、脱力感などが現れ、食欲不振を招きやすく、食事が十分に食べられなくなり、栄養不足の原因になります。特に夏は汗として失う水分が増えるので、より水分補給が必要になります。水分補給のポイントは次の通りです。

- ◎一度にたくさん飲むのではなく、回数を分けて少しずつ水分を飲みましょう。
- 特に起床時と入浴後は体の水分が失われているので、水分補給を心がけましょう。
- ただし、アルコールは利尿作用があるため水分補給にはなりません。
- ◎スポーツドリンクなどの清涼飲料水は糖質が多く、飲みすぎると糖質の分解にビタミンB1が多く消費されるため疲労感を招きやすくなります。摂りすぎに注意しましょう。

※水分や電解質の制限が必要な方はかかりつけ医に水分補給について相談しましょう。



地域の皆様へ

私の勤務するナーシングプラザ流山は、在宅復帰 超強化型介護老人保健施設として、ご利用者様・ご家族様の望む、在宅および在宅系地域施設への復帰を支援しています。施設名はご存じない方でも「免許センターの隣のピンクの建物」というとお分かりになる方もいらっしゃるかと思います。

食事・栄養面から、利用者様の健康をサポートし、ご利用者様・ご家族様に寄り添った対応を心掛けております。在宅復帰される方には、一人一人の状態に合わせた食事のポイントをご説明させていただいています。食事・栄養面で困りの際にはお気軽にお問い合わせください。