

高齢者いきいき通信



地域包括支援センターだより

令和4年1月発行



地域包括支援センターは、高齢者に関するよろず相談窓口です。

Q：地域包括支援センターってどんなところ？ 何をしてくれるの？

A：「どこに相談すればいいかわからない」というときは、まずはご連絡ください。介護、健康、医療、虐待、財産管理、その他困っていることなど、相談の内容に適した情報提供や助言などを行います。市役所福祉相談課、高遠・長谷の総合支所や一部の支所に担当職員がいます。（連絡先は裏面をご覧ください。）



注意

冬は危険がいっぱい！！

冬は高齢者にとってたくさんの危険が潜む季節。高齢者のトラブルや事故と、予防するための対策を考えましょう。

〈冬の脱水〉

・高齢者はのどの渇きを自覚しにくいので、水を飲む機会が減ってしまいます。



・夏に起こりやすい印象がありますが、冬も注意が必要です。

〈皮膚の乾燥〉

・冬は空気が乾き、皮膚が乾燥しやすくバリア機能が低下するので傷つきやすくなります。

・一日一回は全身の皮膚状態を確認し、保湿ケアを習慣にして皮膚の乾燥を防ぎましょう。

〈低温やけど〉

・高齢者は皮膚の感覚が鈍いため熱さに気づきにくく、低温やけどを起こしやすいです。

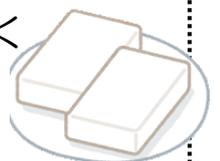
・カイロや湯たんぽ、暖房器具を使用する時には注意が必要です。



〈お餅による窒息〉

・お餅で喉をつまらせてしまう人の9割が高齢者です。

・噛む力や飲み込む力が弱く唾液量が少ないため、窒息のリスクが高まりますので十分気を付けましょう。





ヒートショックにご注意を！！

ヒートショックとは寒い場所から暖かい場所へ移動することで急激に血圧の変動が起り、心臓に負担がかかることで脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなるものです。

〈予防のポイント〉

- 温度差による血圧の変化を避けるために、冬場はトイレ、洗面所、廊下なども暖かくしておきましょう。
- 入浴前には、暖房器具などで脱衣室や浴室を暖めておくことが重要です。
- 入浴事故を防ぐために、食後すぐや飲酒后、睡眠薬などの服薬後の入浴は避けましょう。



作り方 高齢期になっても楽しい食事を！！

- ① ボウルに卵、豆腐、牛乳を入れ、泡だて器で豆腐をしっかりとくずしながら混ぜます。
- ② ①にホットケーキミックスを入れ、混ぜ合わせます。
- ③ 油を引いたフライパンを熱した後、濡れ布巾の上で少しさめます。
- ④ 生地を半量を流しいれ、フタをして、弱火で約3分焼きます。
- ⑤ 表面にプツプツ小さな泡が出たら、裏返し2分焼きます。もう一枚も同様に焼きます。
- ⑥ はちみつは好みでかけます。

ポイント
 ☆手軽に作れ、卵と豆腐を使うことで体に必要なたんぱく質が摂れます。また豆腐を使う事でもっちりした触感を味わえます。ちょっとした軽食におすすめです。
 ★エネルギー401kcal たんぱく質 13.5g
 脂質 11.7g 塩分 0.9g

もちりパンケーキ

材料（2人分）

- 卵（Mサイズ）・・・・・・・・・・1個
- ホットケーキミックス・・・・・・・・150g
- 絹ごし豆腐・・・・・・・・・・150g
- 牛乳・・・・・・・・・・大さじ1
- 油・・・・・・・・・・小さじ1
- はちみつ・・・・・・・・・・小さじ2

伊那市地域包括支援センター
 （福祉まちづくりセンター 福祉相談課内）
 みすず支援センター（美篤きらめき館内）
 西みのわ支援センター（西箕輪ぬくもり館内）
 はるとみ支援センター（春近郷ふれ愛館内）
 高遠町包括支援センター（高遠町市民福祉課内）
 長谷包括支援センター（長谷市民福祉課内）

電話 78-4111
 内線 2359・2360
 電話 73-7829
 電話 72-7692
 電話 74-8505
 電話 94-3688
 電話 98-1144

