

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3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。）

ご存じですか？ 高齢者のうつ病

新型コロナウイルスの影響などにより、高齢者の出かける機会が少なくなっています。そんな時、高齢者のうつ病に注意が必要です。認知症と症状が似ているため、気づきにくく症状が悪化してしまう場合があります。

〈高齢者うつの主な特徴〉



- 感情が乏しくなり、無表情になる。
- 意欲や集中力、認知機能の低下がみられる。
- 身体的な不調を訴える場合が多い。
- 何にも興味を持たず無関心になる。
- 気分が落ち込む。
- 食欲不振、不眠。

〈うつ病を発症する主な要因〉



- 親近者やペットとの死別。
- 仕事からの引退。
- ご家族の介護。
- ご自身や身近な方の病気。
- 健康状態の悪化



・ 経済的な問題。

〈日常生活でできる予防法〉



- ・ ちょっとした買い物や散歩など、適度な運動を心がけましょう。
- ・ ご自身がリラックスできることを見つけ、ストレスをため込まない事も重要です。
- ・ 心配事があるときは、一人で悩まず他の人に相談しましょう。
- ・ バランスの良い食事を心がけましょう。お酒を飲む方は、ほどほどの量を楽しみましょう。
- ・ 孤立しないように、ご家族や周囲の方との関りを持ちましょう。



麻婆大根

材料（2人分）

- 大根・・・・・・・・・・400g
- 豚ひき肉・・・・・・・・150g
- ごま油・・・・・・・・大さじ1
- にんにくすりおろし・小さじ1
- 生姜すりおろし・・・・小さじ2
- 豆板醤・・・・・・・・大さじ1
- 味噌・・・・・・・・大さじ1
- 酒・・・・・・・・小さじ1
- 砂糖・・・・・・・・小さじ2
- 片栗粉・・・・・・・・小さじ4
- 水・・・・・・・・小さじ2

〈作り方〉

高齢期になっても楽しい食事を！！

- ① 大根は皮を厚くむき1.5cmの角切りにして、陶器の器に入れラップをかけ電子レンジ（500W）で5分加熱する。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を炒める。色が変わったら大根、にんにく、生姜、豆板醤を加えて軽く炒める。
- ③ 味噌、酒、砂糖、水150mlを加え蓋をして弱火で10分煮る。水溶き片栗粉を加えとろみをつける。

☆エネルギー 286kcal、たんぱく質 15.5g
脂質 15.7g 塩分 2.2g （1人分）

～料理のポイント～

大根はできれば柔らかく甘い上の方を使用することをお勧めします。
大根は透明になるまで電子レンジで加熱してから利用しましょう。
辛さは豆板醤の量で調節しましょう。

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

