



高齢者いきいき通信

地域包括支援センターだより



令和6年7. 8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：「どこに相談すればいいかわからない」こんな時は、どうしたらいいですか？

A：**地域包括支援センター**に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。伊那市では市役所福祉相談課、高遠町・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。）



季節の変わり目に要注意！



季節の変わり目に、体調を崩しやすいと感じることはありませんか？

それは、自律神経の乱れによって体温調節がうまくいかないことが原因かも知れません。

自律神経は、生命を維持するために様々な身体の機能や動きをコントロールしている神経です。季節の変わり目には、この自律神経に乱れが起こり、体調不良としてあらわれることがあります

自律神経が乱れるとこんな症状が・・・

だるさ・発熱

便秘・下痢

食欲不振



自律神経の乱れを予防しましょ

季節の変わり目を乗り切るためのポイントをご紹介します

- ① 生活のリズム整える
規則正しい食事、睡眠を心がけましょう。
- ② 体を冷やしすぎない
冷たいものを摂りすぎないようにしましょう。
- ③ 適度に身体を動かす
ウォーキングやストレッチなどの軽い運動を1日15分程度、無理のない範囲で行いましょう。





だんだん暑くなってきましたね！

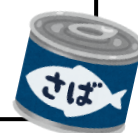
＼夏バテ対策をはじめましょう／



高齢になると暑さやのどの渇きを感じにくくなります。そのため、知らず知らずのうちに身体の水分が減り、気が付いたら熱中症になっていることも。外にいる時だけでなく、部屋の中に居ても、こまめに水分補給をしましょう。1時間半から2時間ごとにコップ1杯程度が目安です。

また、暑い時期は食欲が落ちやすく、栄養不足になりがちです。肉や魚などのたんぱく質を積極的に摂取できると良いですね！

鯖の水煮入りいなりコロッケ



《油揚げはカリカリ、中身はしっとりした食感です。》

材料（2人分）

油揚げ・・・・・・・・・・2枚
鯖の水煮缶・・・・・・・・1/2缶
じゃが芋・・・・・・・・・・小1個
玉ねぎ・・・・・・・・・・小1/2個
とろけるチーズ・・・・・20g
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1/2

～作り方～

- ①油揚げは半分に切り、口をひらく。
- ②じゃが芋は茹でてつぶす。
玉ねぎはみじん切りにする。
（玉ねぎは炒めてもよい）
- ③ボウルに水気を切った鯖缶を入れてほぐし、②ととろけるチーズ、片栗粉、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ④油あげに③を詰め、フライパンで焼く
- ⑤2つに切って盛り付ける。



鯖は糖質をエネルギーに変え疲労回復効果に役立つビタミンBを含んでいます。
これからの時期にお勧めの食材です！

栄養価（1人分）

エネルギー 247 k cal
たんぱく質 16.6g
脂質 12.6g

伊那市地域包括支援センター

電話 7 8 - 4 1 1 1

（福祉まちづくりセンター 福祉相談課内）

内線 2 3 5 3 ・ 2 3 5 9 ・ 2 3 6 0

みすず支援センター（美簗きらめき館内）

電話 7 3 - 7 8 2 9

西みのわ支援センター（西箕輪ぬくもり館内）

電話 7 2 - 7 6 9 2

はるとみ支援センター（春近郷ふれ愛館内）

電話 7 4 - 8 5 0 5

高遠町包括支援センター（高遠町市民福祉課内）

電話 9 4 - 3 6 8 8

