



高齢者いきいき通信

地域包括支援センターだより

令和8年1. 2月発行



困ったことがあったら、地域包括支援センターにご相談ください

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。保健師、主任介護支援専門員、社会福祉士などの専門職が配置されており、介護のこと、健康のこと、虐待のこと、財産管理のことなど、相談の内容に適した情報提供や助言を行います。

あけましておめでとうございます



みなさんはどんな新年を迎えましたか？今年も地域包括支援センターでは、みなさんに元気に過ごしてもらえようお手伝いをさせていただきたいと思います。

冬のヒートショックに気をつけましょう！

ヒートショックは、急激な温度変化により急激に血圧が上下することで、心筋梗塞や不整脈、脳出血・脳梗塞などの発作を起こすことです。高齢者や高血圧、糖尿病、脂質異常症のある人は特に注意が必要ですが、年齢に関係なく起こる可能性があります。冬場の入浴時、特にリビングから寒い脱衣所、そして浴室へ移動する際に発生しやすいです。

◎予防・お風呂に入るときに気をつけること

- ・脱衣所、浴室と居室の温度差をなくす
- ・入浴時はかけ湯をし、つかる時間は10分以内にする
- ・脱水予防のために入浴前後は水分補給をする
- ・食事後・飲酒後の入浴は避ける
- ・入浴前は家族への声かけをする

※一人暮らしの方は、携帯電話を近くに置き、緊急時にすぐ連絡が取れるようにするなどの対策をして緊急時に備えましょう。



健康クイズ!



- (1) 高血圧を放っておくと発症の危険がある病気はなんですか?
① 白内障 ② 動脈硬化 ③ 骨粗しょう症
- (2) 1日の塩分量をどの程度にするべきだと呼びかけているでしょうか?
① 7.5g未満 ② 10g未満 ③ 15g未満
- (3) 次のうち、体を冷やしてしまう食べ物はどれでしょうか?
① ニンジン ② ゴボウ ③ ナス
- (4) 風邪を引いてしまった場合、部屋で休む際の服装として適切なものはどれでしょうか?
① 普段より厚着にする ② 普段より薄着にする ③ 普段と同じで良い

答え (1) ② 動脈硬化

高血圧を放置すると動脈硬化が進行し、心筋梗塞、脳卒中、大動脈解離、大動脈破裂、腎臓病、認知症、眼底出血などの命にかかわる重大な病気のリスクが非常に高まります。

(2) ① 7.5g未満

1日あたりの塩分量を成人男性は7.5g未満、成人女性は6.5g未満程度の塩分に抑えるべきだと呼びかけています。高血圧などで治療中の場合は、より厳しい1日6.0g未満が推奨されます。

(3) ③ ナス

ナスは、体を冷やす食べ物です。逆にニンジン・ゴボウは体を温める食べ物です。夏が旬・温かい地域が原産・水分が多いといった食べ物は体を冷やす効果があります。逆に冬が旬・寒い地域が原産・水分が少ないといった食べ物は体を温める効果があります。冷え性の人は注意しましょう。

(4) ③ 普段と同じで良い

風邪を引いた場合、無理に厚着にする必要はありませんが、室内の温度は暖かくしておきましょう。

ちくわのチーズピカタ

材料 (2人分)

- ちくわ・・・・・・・・・・2本
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
トマトケチャップ・・大さじ1
(A)
卵・・・・・・・・・・1個
粉チーズ・・・・・・・・・・大さじ3
青のり・・・・・・・・・・小さじ1

～作り方～

- ①ちくわは長さを半分に切り、縦半分に切る。
②ボウルに(A)の卵を入れてよく溶き、(A)の残りの材料を合わせて混ぜる。ちくわを加えてよく混ぜる。
③小さめのフライパンに油を中火で熱し、(2)を並べ、4～5分転がしながら焼く。
④器に盛って、ケチャップを添える。



栄養価 (1人分)

エネルギー	229kcal
タンパク質	16.5g
脂質	12.9g
塩分	2.2g

伊那市地域包括支援センター

電話 78-4111

(福祉まちづくりセンター 福祉相談課内)

内線 2353・2359・2360

みすず支援センター (美篤きらめき館内)

電話 73-7829

西みのわ支援センター (西箕輪ぬくもり館内)

電話 72-7692

はるとみ支援センター (春近郷ふれ愛館内)

電話 74-8505

高遠町包括支援センター (高遠町市民福祉課内)

電話 94-3688

長谷包括支援センター (長谷市民福祉課内)

電話 98-1144

