

みなみ支援センターだより



10月の楽生倶楽部では
新聞紙を使った体操を行いました！

令和2年11月

96号

発行者 みなみ在宅介護支援センター・中津川市地域包括支援センター

木々の葉も見事に色づく季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。日の入りも早まり、薄暮れの時間帯は運転者からも歩行者を見つけにくくなるため、事故が増えやすいと言われております。交通ルールを守る他にも、運転者からも気づきやすいよう、反射材などのタスキやバンドや、明るい色の服を着るなどの工夫で交通事故から身を守りましょう。



さつまいもの栄養



秋と言えば食欲の秋！と言われるように、秋が旬の食材はたくさんありますね。中でもさつまいもには健康を支えるビタミンや食物繊維も豊富に含まれています。おいしく食べて健康づくりをしましょう！

食物繊維

腸の状態を整えたり便秘予防が期待できます。さつまいもの持つ「セルロース」という食物繊維は、血液中のコレステロールを抑制したり血糖値をコントロールする作用があり、生活習慣病の予防によいとされます。

ヤラピン

切ったときに出る乳白色の液体は「ヤラピン」という成分で整腸作用があるといわれます。ヤラピンは加熱しても減少しにくく、便秘予防が期待できます。

ビタミンC

さつまいもにはビタミンCも含まれ、加熱しても損失しにくいのがポイント。含有量は特別高いわけではありませんが、さつまいもは一度にたくさんの量を食べられるので、免疫力アップや風邪予防によいでしょう。



マスクを正しくつけて感染症予防



マスクの着用は新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本であり、とても大切なことです。インフルエンザの流行しやすい時期になってきますので、マスクの正しいつけ方を確認してみましょう！

正しいマスクのつけ方

1. マスクをつける前に、しっかりと手洗いをする
2. マスクを鼻の形に合わせ、隙間を防ぐ
3. マスクを下まで伸ばし顔にフィットさせる
ゴム紐を耳にかけ、鼻当てを片手で押さえながらあごを包むようにマスクを下まで伸ばす

- * 不織布マスクは使い捨て
- * 使い終わったマスクはウイルスがついている可能性のある面に触れないように外し、ビニール袋に入れ口を閉じて捨てる。

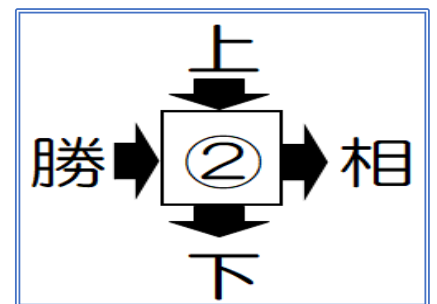
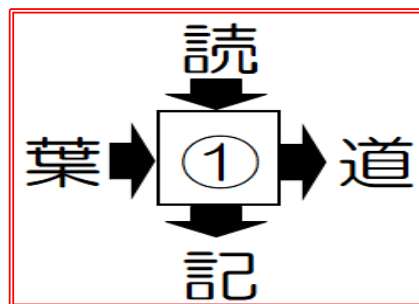
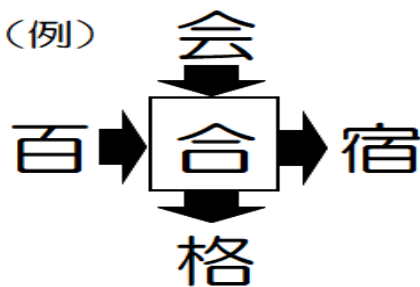


Youtube 厚生労働省 / MHLWchannel 「正しいマスクの付け方」 参照



クイズで脳を活性化しましょう！

二字熟語が完成するよう □ に漢字を入れましょう！



みなみ在宅介護支援センターは中津川市の委託を受けた福祉・介護の総合相談窓口です。お気軽に声をおかけください。

みなみ在宅介護支援センター

住所：中津川市かやの木町1-17

電話：0573-65-1113

E-mail: minami-shien@wine.ocn.ne.jp

ホームページ: <http://kayagakikai-nakatsugawa.jp/>

