

みなみ支援センターだより



百合の会では
元気あっぷ体操を行いました！

令和3年 1月

97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

新春のお慶びを申し上げます。支援センターは地域の身近な相談窓口として、皆さまの不安に少しでも早く寄り添うことが出来ますよう今年も頑張ってみますのでよろしくお願いいたします。

現在、支援センターでは新型コロナウイルス感染症予防ため、訪問前に電話での体調確認、訪問時はマスクの着用・距離を保ち・換気の良い場所でお話を伺う等行っております。皆さまのご理解・ご協力をお願いいたします。

ヒートショックを防ぎましょう！

「ヒートショック」とは暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度変化により血圧が大きく変動することで体に与える影響のことです。このヒートショックを起こしやすいのが浴室や脱衣所など極端な温度差がある場所です。特に高齢者は血圧変動が起こりやすく、体温調節機能も低下する傾向があることから注意が必要です。



★入浴時の対策ポイント★

- ・湯はり時に浴室を暖める
- ・脱衣室も暖めておく
- ・湯温設定は41度以下に
- ・入浴前に家族に一言かける
- ・入浴前に水分を取る
- ・かけ湯をしてから入る
- ・お湯に浸かるのは10分以内



※必ずしも、ヒートショックを起こさない事を保証するものではありません。ご了承ください。

おいしく食べて元気に過ごそう！

からだや筋肉・体力を維持するためには多様な食品から栄養素を補うことが大切です。下表の10食品群を意識してバランスよく食事をしましょう。チェックシートをつけると自分の食べ方のくせから、不足しがちな食品が見えてきますよ。まずは1週間、チェックしてみましょう。

10食品群 覚え方は頭文字をとって「さあにぎやかにいただく」



チェックシートのつけ方

- ・10食品群の中で食べたものに○をつけ、○=1点と数えます。
- ・10食品群のうち1日7点以上を目指しましょう！（少しでも料理に入っていればOK）

日付											○の数 (点)
例	○		○	○	○	○			○	○	7点
月 日											
月 日											
月 日											
月 日											
月 日											
月 日											
月 日											

*参考：東京都健康長寿医療センター研究所「いろいろ食べポ」

*「さあにぎやかにいただく」は、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です

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/>

