

# 食改

## みつばちゃん 知恵袋

暑い夏に、さっぱりと食べられる塩分控えめの高血圧を予防する健康レシピです。地元でとれた旬の食材を使って、バランスのとれた食生活を心がけましょう。

### 「オクラとかまぼこの梅肉あえ」

#### 《材料(1人分)》

オクラ……………25g  
かまぼこ……………20g  
梅干し……………2g

#### 《作り方》

- ①オクラは熱湯で色よくゆで、冷水で冷まし、薄切りにする。
- ②かまぼこは、いちよう切りにする。
- ③梅干しの種を取り包丁で細かくたたき、他の材料とあえる。

梅干しの塩分だけを使って味付けをするので、塩分を控えることができます。



▲食生活改善推進員として、「はつらつチャレンジフォー教室」に参加しました。

#### 食生活改善推進員 活動報告

4月23日(木)、南条保健センターで行われた「はつらつチャレンジフォー教室」に食生活改善推進員として参加しました。老年期の体の変化について話をした後、高血圧を予防する健康レシピを紹介しました。

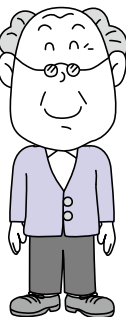
**鼻**  
匂いがわかりにくくなる。

**食欲**  
食欲が低下する。

**口**  
唾液の分泌が少なくなる。(2分の1くらいに減る)

**歯**  
歯が弱くなり、入歯のため硬い物が食べづらくなる。

**舌**  
塩味と甘味が鈍くなり、濃い味付けを好むようになる。



**消化器**  
腸の運動機能が低下し、消化機能が衰え、下痢や便秘がちになる。

**のど**  
飲み込む力が弱くなり、むせやすくなる。のどの渇きに鈍くなる。

**筋肉**  
筋力が低下し、運動神経、反射、平衡感覚が鈍くなり、つまづいたり転びやすくなる。

**骨**  
骨の中のカルシウムが抜けて、ちょっとしたことで骨折しやすくなる。

### 高齢者の尊厳を守りましょう ～みんなで見守り隊②～

こんにちは

## 地域包括支援センターです

保健福祉課内 地域包括支援センター TEL 47-8009

### 虐待とは、その人なりの苦痛

高齢者虐待に関する調査では、介護や世話をしていいる人の半数以上が「虐待をしている自覚がない」という結果が出ています。介護をする人が、介護をしているだけで、本人のためになっていると思っていても、高齢者にとっては「つらいこと」と感じる場合があるかもしれません。今回は、虐待とは気づかずに不適切な対応をしてしまう事例をいくつか紹介します。

□言うことを聞かないので、手をだしたり、ののしったり、無視する。

□世話が大変なので放っておく。

□良い事と悪い事を分かってもらうためにたたく。

□認知症のため、勝手に外に出て行くので、安全のために部屋に鍵をかけて閉じ込める。

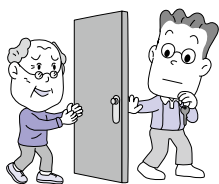
□年金手帳や預金通帳を管理し、本人に無断でお金を使う。

□人前でオムツを替えたり、しばらく裸のままにしておく。

□経済的に苦しいので、病院へ連れて行くことを控える。

※いくつか思い当たることがある方は、一度ご相談ください。

虐待は、無意識に行われることもあります！もしかして?と思ったら…お気軽にお電話を！



### 介護、がんばりすぎてませんか？

介護について困ったときや不安なとき、身近で気になる方がいるときはお気軽にご相談ください。

相談は匿名でも構いません。また相談内容等、秘密は厳守されます。