

おじゃまします!

地域包括支援センターです!!

Vol.7

深浦町地域包括支援センター
でんわ 0173-74-4421
ところ 広戸家野上104-1

不定期掲載のこのコーナーも第7回目となりました。今回は、これから夏本番を迎えるにあたり、高齢者の皆さんやそのご家族に心がけていただきたい栄養面のお話をまとめてみました。

◇高齢者は暑さを感じにくい◇

高齢者は加齢による身体機能の低下により、汗をかきにくくなったり、血流量を思うように増やせない、体内の水分量が少ないといった身体状態となることが多いと考えられています。このような身体状態では暑さや寒さを感じにくくなります。また、体温をうまく調節できないと、熱中症や低体温症のリスクが高まり、発熱せずに病気の発見が遅れる場合もあるため注意が必要です。(気温が高い時は、畑や浜など屋外での作業は我慢し、涼しいところで過ごしましょう。)

◇しっかり食べて夏バテ対策◇

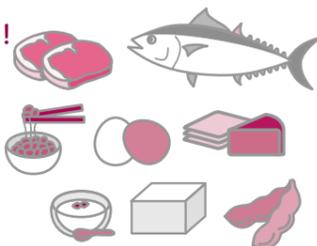
暑さが続くと「なんとなくだるい」「胃腸の不調」等といった【夏バテ】になる方が多くなります。高齢者の場合、夏バテによる体調不良がきっかけとなり、持病の悪化や衰弱、体調不良の重症化につながる可能性が高いと考えられます。夏バテによる体調不良のきっかけをつくらないためには【水分補給】・【栄養補給】がポイントです。【水分補給】が大事であることはかなり浸透しているようですが、見落としがちなのが【栄養補給】です。次のような栄養素(食品)を年間を通して積極的にメニューに取り入れましょう。

☆たんぱく質☆

血液や筋肉をつくる、免疫力やスタミナをつけるには、たんぱく質が必要不可欠です。

オススメ食材:肉、魚、大豆、卵、豚肉、レバー、納豆、チーズなど

※魚肉たんぱく(かまぼこや魚肉ソーセージなど)は高齢者におすすめ!



☆ビタミン☆

骨や筋肉の修復をし、疲労回復を助けてくれます。また、ストレス緩和の作用もあるため、暑さによるストレスもリセットしやすくなります。

オススメ食材:豚肉、豆腐、キノコ類、野菜類など

そのほか、クエン酸(梅干し、レモンなど)やミネラル(海藻類など)も元気な体を作るには必要です。夏場の食事には冷たいものやさっぱりしたものが好まれます。そういったメニューは、食べやすい反面、栄養素は偏りがちです。冷たい麺類の具に茹でてほぐした鶏ササミや細切りのかまぼこを添える、野菜サラダにワカメやツナ缶・豆腐を添えるなど、食材を多種類にして栄養バランスを整えることを心がけてみてください。

食を楽しみながら、しっかり眠り、しっかり体を動かし、暑い夏を元気に乗り切りましょう!

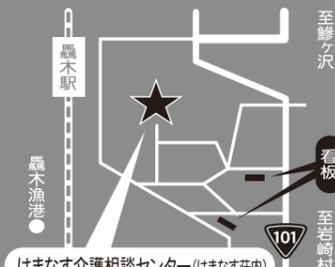
居宅介護支援事業所 はまなす介護相談センター

介護でお困りの方、ご相談下さい!

深浦町は今
高齢化率50%超!!
(もはやみんなの課題)

働きながら
子育てしながらの
介護って??

様々な介護の
悩みに
本気で向き合う!



まずはお電話を TEL0173-82-0515

西津軽郡深浦町大字轟木字津山118-44
http://www.hamanasuso.com

社会福祉法人 西寿会 はまなす荘

深浦会東京 総会・交流会



首都圏で暮らしている深浦町出身者が集い、親睦を深める深浦会東京総会・交流会が、6月8日に品川区総合区民会館「きゅりあん」で開催され、約200人が故郷の話題に花を咲かせました。
交流会では久六島産サザエのつぼ焼きや深浦牛のローストビーフ、マ

グロの刺身など、地元深浦の食材を使った料理が並び、参加者はふるさとの味に舌鼓を打っていました。
また、今年は会場内で深浦町の特産品などが販売され、参加者たちは、ふるさとのお土産品を手にとっていました。
交流会の最後は、参加者全員で「深浦慕情」と「ふるさと」を合唱し、大盛況の中、閉会しました。



6月30日、深緑の十二湖で「ひまわり号走る」が開催されました。「ひまわり号」は、これまで、能代市民の有志により企画され、開催されてきましたが、第30回目となる今年で最後の運行となりました。
この日参加した約200人は、障害の有無にかかわらず、J-R五能線の能

代十二湖間の鉄道の旅を楽しんだ後、十二湖の青池までを散策しました。
また、有志によるバンド演奏と共に手話や合唱なども楽しみ、参加者全員で親睦を深め、助け合いの心、誰もが生き生きとした人生を送ることの大切さを学びました。

大盛況! 深浦会東京総会・交流会

さよなら「ひまわり号」