

保健だより



■弓削保健センター

TEL 77-3700

■岩城保健センター

TEL 74-0755

■生名保健センター

TEL 74-0911

■魚島保健福祉センター

TEL 74-1120

風邪の時の食事

風邪やインフルエンザの予防の基本は、手洗い・うがいです。そして規則正しい生活やバランスのとれた食事などが大切ですが、万一、かかってしまったら、温かくして安静にし、消化の良い食べ物で栄養補給をしましょう。水分補給も必要です。

■風邪の予防には？

感染症への抵抗力をつけるためのビタミンC（野菜・果物）や、鼻・のどなどの粘膜をじょうぶにするビタミンA（緑黄色野菜）、免疫力をつけるたんぱく質（卵・肉・魚・豆腐・乳製品など）をとりましょう。

普段の食事は単品でまずせず、主菜・副菜をそろえるよう心がけてください。

■風邪のひき始めには？

体を温める食事を取りましょう。ねぎやしょうが、香辛料などには体を温め、発汗を促す作用があります。ねぎをたつぷり入れたみそ汁や、しょうが湯などがおすすめです。

また、抵抗力をつけるビタミンCの多い野菜を使ったスープやレモネード、消化を助け、せきをおさえる大根おろしなどもいいですね。

■熱がある時は？

茶わん蒸しや温泉卵、にゅうめんややわらかいごはん、おじやなど、口あたりがよく、消化のよいものをゆっくり食べましょう。

小さい子どもで食欲がなく、食事を受けつけない時は、プリンやゼリー、アイスクリームなど、のどごしのいいものでエネルギーを補給しましょう。

■嘔吐の時は？

吐き気が強い時は、落ち着くまで飲食は控えます。おさまってきたら、水分を少しずつとりましょう。イオン飲料や白湯、りんご果汁などがいいでしょう。

■下痢している時には？

脱水にならないよう、水分補給が大切です。イオン飲料や重湯、くず湯、おかゆなどを。回復の状況に応じて、うどんなど消化のよいものを控えるにとります。香辛料など刺激の強いものや、脂肪の多いもの、冷えすぎるものや味の濃すぎるものは避けましょう。また、牛乳は控えます。

♪体の温まるレシピ（各1人分）♪

★小田巻き蒸し★

- ①鶏肉はひと口大に切り、下味をつける。
- ②人参は薄切り、さやえんどうは筋を除く。
- ③卵は、ときほぐしてだし汁と塩を加え、こす。
- ④器にうどんを入れ、①②をのせ、③の卵液を注ぐ。
- ⑤蒸し器に入れ、強火で2～3分、火を弱めて12～13分蒸す。

材 料

鶏肉（または白身魚）…50g
 しょうゆ・酒……………各小さじ1/2
 にんじん・さやえんどう…各5g
 ゆでうどん……………50g
 卵……………1個
 だし汁……………150cc
 塩……………小さじ1/4

お正月料理レシピ

◎ホタテ入り伊達巻き（8切れ分）◎

ヘルスメイト講習会で好評だった1品です。

材 料

卵……………大4個
 刺身用ホタテ貝柱……………2個（45g）
 長芋（皮をむく）……………25g
 酒・みりん……………各大さじ1
 砂糖……………大さじ3
 だし汁……………大さじ2
 薄口しょうゆ（白だし）…小さじ1

- ①材料を全てミキサーに入れ、なめらかにする。
- ②クッキングペーパーを天板より大きめに切り、立ち上げるように敷き、①を流す。
- ③トースターのタイマーを10分にセットする。
- ④3～4分たったらホイルをふんわりとかぶせる。8分くらいして焼け方にムラがあるようなら、天板の向きを変える。
- ⑤④を巻きすにのせ、手前で包丁で筋を入れ、手前から巻き、両端をゴムできつく留め、冷めたら切り分ける。



地域包括支援センターだより

★上島町地域包括支援センター

TEL 77-3698

★生名サブセンター TEL 74-0921

★岩城サブセンター TEL 74-0755

★魚島窓口 TEL 74-1120

家族の介護

～無理のない介護をむねに～

親や配偶者等を家庭で介護する方は年々増加しています。その介護の方法は様々ですが、介護をする方が抱える悩みやストレスは決して少ないものではありません。介護を受ける人にできるだけ安心して過ごしてほしいという思いから、一生懸命介護をするうちに、介護者自身が心身に疲労困ぱい状態になってしまうこともあります。在宅での介護で大切なポイントは、介護する家族が心身に健康であるということです。介護は長期戦です。介護に押しつぶされず、長く続けていくためには、肩の力を抜いて頑張らない介護をしていくことが必要です。ここで無理のない介護をしていくための心構えについて紹介します。

★無理のない介護の心構え

◎1人で介護を抱え込まない

介護はいつ終わるのか全く予想できないものです。「私がしなければ」と1人抱え込んでしまうのでは

なく、まずは家族とよく話をして介護におけるそれぞれの役割分担や協力体制を整える事が大切です。特定の人だけに「任せきり」にしないで、家族全員のチームワークで介護をしていきましょう。

◎積極的にサービスを利用する

在宅介護を支援するサービスは介護保険制度によるサービスや民間サービス等があります。デイサービス、ヘルパー派遣などのマンパワーの支援、車いすやベッドなどの福祉用具のレンタル、排せつ・入浴などに使われる介護用品購入費の支給、手すりや段差解消のための住宅改修費の支給等、支援の内容は様々です。事態が深刻になりすぎないように、公共のサービスを利用しましょう。これらのサービスの利用希望がありましたら、地域包括支援センターやケアマネージャーまでご相談ください。

◎できるだけ楽な介護のやり方

同じ介護をしても介護者の体への負担が少ない方法を考えましょう。介護方法について勉強をすることでちょっとした工夫をすることができ

◎他人の目や言葉は気にしない、自分たちの介護方法を認める

家族構成は高齢者夫婦世帯、2世帯同居世帯、共働き世帯など今や様々です。各家庭の状況も環境も違うのでその家庭にあった介護の方法を考えていくことが必要です。介護方法は、答えがひとつとはかぎりません。

他人から見れば、疑問に思うことでも、介護を受ける人や介護をする人にとっては、そのやり方が一番良い時もあります。他人の目を気にするより、家族としてお互いが満足する方法を見つけていく事が大切です。

◎相談できる相手をつくろう

介護をする中で悩みや疑問がたくさん出てきます。そんな時、1人で考え込まず、誰かに相談したり、愚痴を聞いてもらいましょう。悩みを口に出して誰かに聞いてもらうだけでストレス解消になります。地域包括支援センターでも介護者同士が集う介護者交流会を実施しています。ぜひご参加ください。

◎介護される側の気持ちを理解し尊重しよう

介護が必要な方は、行動のペースが周囲と合わないことがあり、ついつい手を貸してササツと終わらせたくなります。世話のしすぎや安静にさせすぎると介護を受ける人自身の何かしようとする自立心を失わせることにも繋がります。

時に、見守りながら「自分でやりたい」という意欲を大切にしましょう。

◎介護者の時間の確保と健康チェック

休みなく介護を続けていれば、体力も気力も尽きてしまいます。在宅で介護を続けるには介護者自身が心身共に健康でなければなりません。家族の協力や介護サービスを利用して、自分自身の時間を確保しましょう。そして、バランスの良い食事、

十分な睡眠、軽い運動、定期健診と介護者自らの身体のケアをしましょう。

上島町では、高齢になられてもいつまでも安心して過ごせるような地域づくりを目指しています。住民の皆さんも近隣地に関心を持ち、助け合うようにしましょう。

新型インフルエンザ

接種費助成について

上島町では、生活保護世帯及び町民税非課税世帯の方に対して、新型インフルエンザワクチン接種費助成を実施します。

■対象者 優先接種対象者のうち生活保護世帯及び町民税非課税世帯の方

■助成内容 接種料全額助成

1回目3,600円、

2回目2,550円

(1回目と異なる医療機関の場合 3,600円)

■申請窓口 上島町各保健センター

■請求に必要なもの 印鑑(シャチハタ不可)、生活保護証明書

または(非)課税証明書(世帯所得課税証明書)、健康保険証

※助成申請は、医療機関で接種の予約確認を取ってから、接種するまでに申請窓口へお越しください。

■問合せ先 上島町各保健センター 1までお問い合わせください。

食育なより

■ヘルスメイトと食育

～上島町保健栄養推進員

(ヘルスメイト)の活動～

保健栄養推進員(愛称…ヘルスメイト)は、食生活や運動、生活習慣病予防などに



があり、様々な健康教育や研修等で自己学習を続けながら、学んだことを各地区の住民に伝える伝達講習会を開催したり、町の保健事業やウォーキングイベント等への参加協力をしていたりしています。

保育所の食育教室においても、ヘルスメイトは重要な存在です。弓削・生名地区では、ヘルスメイトが子ども達に年間を通して「箸の持ち方」の指導を行っています。教え方や教材など



関する一定の教育を受けた後、町から委嘱され、子どもから高齢者まで地域の人の健康づくりや食育推進の担い手として活動しています。現在、弓削・生名支部に約60名の会員

については、会員同士が知恵を出し合っています。子ども達は、箸の持ち方を繰り返し練習することで、きちんと使える子が増えてきました。

また地域の食を子ども達に伝えるために、生名保育所では、「生名の食べ物を知ろう」というテーマのもと、ヘルスメイトが生名でとれる海草を紹介したり、昔のおやつと一緒に作ったり、お手玉などの遊びを披露するなどしています。



その他、ヘルスメイトにこんな内容で講話や調理実習をしてほしいといった要望や、ヘルスメイトの養成講習への参加を希望される方は、会員または弓削・生名保健センターにおたずねください。また、広報11月でご紹介した「ノルディックウォーク」についても、詳しく知りたい方はお問い合わせください。

(健康推進課 管理栄養士)

12月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【弓削保健センター関係】 TEL 77-3700

■健康相談 9:30～10:30	2日(水) 中都浜都集会所	3日(木) 引野集会所
■合同地域リハビリ(おたっしゃクラブ) 9:30～13:00	9日(水) 保健センター	
■精神デイ・ケア 14:00～15:00	18日(金) 保健センター	
■リハビリ相談 9:30～11:00	8日(火) 保健センター	
■育児教室 10:00～11:30	16日(水) 保健センター	

【生名保健センター関係】 TEL 74-0911

■成人・老人健康相談 10:00～11:30	1日(火) 3分団集会所	15日(火) 西浦集会所
■心の健康相談(予約制) 10:00～11:30	22日(火) 保健センター	
■作業療法士訪問指導(予約制) 13:00～	10日(木) 生名島内	
■地域リハビリ「お達者くらぶ」 10:00～12:30	9日(水) 生名公民館	10日(木) 西浦集会所
■いきいき体操教室 10:00～11:30	17日(木) 保健センター	
■まめっこクラブ 10:00～12:00	11日(金) 保健センター	
■まめっこ広場(開放日) 10:00～12:00	14日(月) 保健センター	
■高血圧教室② 13:30～15:00	3日(木) 保健センター	

【岩城保健センター関係】 TEL 74-0755

■健康相談 10:00～11:30	10日(木) 船越公民館	15日(火) 生活文化センター	17日(木) 海原公民館
■にこにこ広場 14:00～16:00	8日(火) 北集会所	16日(水) 保健センター	
■保健センター開放日(乳幼児限定) 9:00～12:00	16日(水) 保健センター		
■高血圧教室① 14:00～15:30	3日(木) 保健センター		

【魚島保健福祉センター関係】 TEL 74-1120

