

豊田福寿園 令和1年度

冬号

こんにちは！地域包括支援センターです！

寒さの厳しい日が続いていますが、皆様いかがお過ごしですか？
気温の急激な変化は、様々な病気や怪我のリスクを高めます。
睡眠、食事をしっかり摂り、体調管理に気を付けて元気にお過ごしください。

今月のテーマ = 「高血圧を予防しよう！」

冬になると寒さによって血管が収縮し血圧が上がりやすくなります。
また、冬は鍋物など塩分の多い食事が増えること、
運動不足になりがちで体重が増えることも血圧上昇の要因となります。

高血圧は脳卒中や心筋梗塞のリスクが高くなります。
今回は、高血圧予防で重要になる減塩について紹介します。



今日からできる減塩のコツ ～うま味も満足感もあきらめない～

①酸味を加える

お酢や柑橘類
(レモン・ゆず・
すだち・かぼす) を
用いて、味に変化を
つけます。



②香辛料を加える

カレー粉・にんにく・
ねぎ・しそ・海苔など
の香味・辛味は塩味の
代わりに味を引き締め
ます。



③出汁を効かせる

かつお節・干し椎茸・
昆布・トマトには
うま味成分が多く含ま
れています。塩分を
3割減らしてもおいし
さが保たれます。



④具沢山の汁物を

味噌汁などの汁物は
野菜たっぷり
汁(塩分)少な目で、
1日1杯が目安です。
麺類の汁は残しましょう。



⑤温度も味のうち

料理は温かい状態で
食べると薄味でも
おいしく食べることが
できます。



⑥小皿を利用して

漬物や加工食品は
小皿にとって少しずつ
食べましょう。
レトルト食品や外食は
なるべく控えましょう。





① 下古屋松栄会出張

活動報告

11月1日、下古屋松栄会に出張させていただきました。
今回は、転倒予防についてのお話しと認知症予防の体操ゲームをしました。



< 転びやすい場所 >

ぬ = ぬれているところは滑りやすい

か = 階段段差はつまずきやすい

づ **け** = 片づけていないところはひっかかりやすい



グー チョキ パー

グーチョキパーで転倒予防!

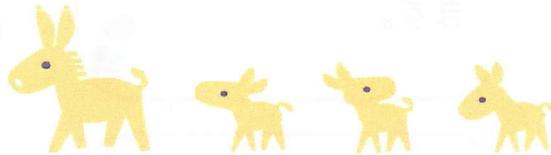
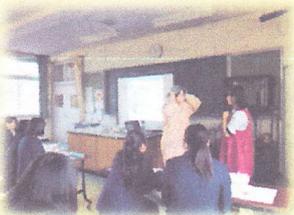


足裏の筋力、バランス能力を鍛えましょう! テレビを見ながらでもできますよ(^.^)



② 猿投農林高校にて認知症サポーター養成講座

11月21日、今年も猿投農林高校で認知症サポーター養成講座を開催させて頂きました。
認知症の応援者として、正しい知識と対応を学ぶ講座です。
みなさんととても熱心に参加してくださいました



認知症の人への対応心得 「3つの“ない”」

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない



ORANGE RING



申請・問い合わせ、介護・高齢者の相談窓口はこちらまで

豊田福寿園地域包括支援センター 電話 45-5357

