本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

西包括だより

第51号

令和2年12月発行

〒367-0052 本庄市銀座1-1-1 本庄市市民活動交流センターはにぽんプラザ2階
電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516
業務時間　8：30～17：15　土日祝日年末年始（12/29～1/3）除く　時間外受付：080-4380-7614
担当地区：本庄西地域（千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺・下野堂・（照若町）・都島・山王堂・沼和田・杉山・新井（三友））



冬を 元気に安全に 過ごしていくために



冬の気温の低下や乾燥した気候は、高齢者にとって、体調を崩しやすかったり、思わぬ事故や、けがをしてしまうことも少なくありません。この冬を、元気で安全に過ごしていくために、どんな点に注意して過ごしていけばよいのでしょうか。

感染症の予防

季節性インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎などに加え、今年は新型コロナウイルス感染の心配もあります。インフルエンザは、ワクチン接種をすることで重症化の予防が期待できます。感染予防には、せっけんで手洗いを丁寧に行うことやマスクの着用を心がけましょう。

換気は、部屋を十分暖めてから行うことで、部屋の温度の低下を予防できます。







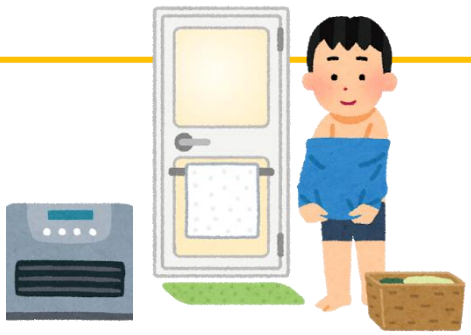
脱水の予防

冬は汗をかかなくても、大気が乾燥しているので、吐く息や皮膚から体の水分が失われます。こまめに水を飲むように心がけましょう。高齢者には１日に１５００ｍｌの水分が必要と言われています。

部屋の湿度は50～60%が適切です。洗濯物を室内に干すことも湿度を保つには有効です。

入浴中の事故予防

入浴時は、温度差による血圧の急激な変化を防ぐため、トイレや脱衣所、浴室をあらかじめ温めておきましょう。お湯は４１度以下に設定し、お湯につかる時間は１０分程度にしましょう。食事の直後や飲酒後の入浴は避けましょう。入浴前には水分補給をするとよいでしょう。



免疫力アップにつながるレシピ紹介！！

免疫力が低下すると、インフルエンザなどのいろいろな病気にかかりやすくなります。免疫力アップの効果がある食材を使用しながら、この冬を元気に乗り切りましょう！

今月号から、免疫力アップメニューのご紹介をしていきます。ご自宅で作ってみてくださいね。

「ブロッコリーのマヨネーズ焼き」



ブロッコリーは、栄養的に優れた野菜！

ウイルスに対して抵抗力を強める作用のあるビタミンCがレモンより多く、皮膚や粘膜の抵抗力を高めるビタミンAも多く含むので、風邪などの感染症予防の効果もあります。その他にもビタミンB１、B２、カリウムなど、栄養が豊富に含まれています。

■材料■　２人分

ブロッコリー	60ｇ
ミックスベジタブル	40ｇ
塩	少々
マヨネーズ	大さじ1

作り方

1．ブロッコリーは小房に分けてさっとゆでる。
2．ミックスベジタブルもさっとゆでる。
3．ゆでた野菜にさっと塩をふり、アルミカップに入れてマヨネーズをのせて、トースターで約４分焼く。

１食あたり
エネルギー　68Kcal　　食塩相当量　0.3ｇ
たん白質　　2.4ｇ　　脂質　4.8ｇ

協力：本庄市食生活改善推進員協議会

★１２月の予定★



日時・会場	行事
１２／１８（金） １３：30～15：00 はにぽんプラザ２階 活動室Ａ・Ｂ	**地域ケア個別会議** 自立支援と重症化予防を視点として、高齢者の方への支援を関係者や専門職で検討します。
１２／２１（月） １３：30～15：30 はにぽんプラザ２階 活動室Ｄ・Ｅ	**オレンジカフェ** 認知症の方やその家族、関係者など、誰でも気軽に立ち寄ることができます。お茶を飲みながら、息抜きしませんか。
１２／２５（金） 14：00～16：00 はにぽんプラザ２階 社協事務所内	**認知症個別相談会** 認知症についての様々な相談に応じます。予約不要、相談無料です。お気軽にお越しください。

花の名前　漢字クイズ

「山茶花」

ヒント：赤や白、ピンク色の花が咲きます。ツバキと似ていますが、違いは散り際。ツバキは花ごとポトリと落ちますが、山茶花は花びらが１枚１枚散っていきます。

花言葉「困難に打ち勝つ」
「ひたむきさ」

漢字クイズの答え：さざんか