

28
年度

みみよりだより ⑩号

こんにちは！この街支え隊です。

「このまま住み慣れた地域で暮らしたい」との思いが実現できるよう、
“この街を支えたい” そんな思いで集まったメンバーが活動しています。
日常生活での不安や心配ごとなど、まずはご相談ください。

《2圏域ほんわかセンター》

高橋・廣井・西川・西野
野中・田中・木下

連絡先：0721-25-8205

《在宅介護支援センター》

春の家：榎谷
連絡先：0721-33-2946

柳生会：木村
連絡先：0721-34-8616

メンバー紹介

各機関が連携し、
様々な相談を
お受けしています。

《コミュニティソーシャルワーカー》

【CSW】

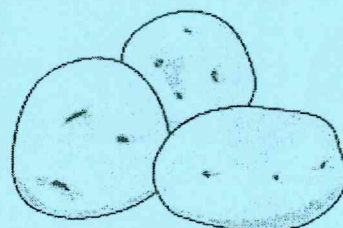
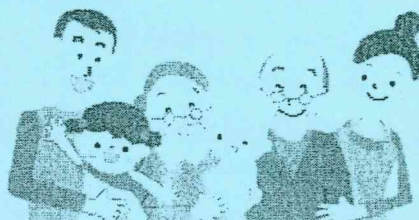
総合福祉会館：宮本・小泉
連絡先：0721-25-8200

困った時には
お電話を！！



知って得する「みみより」な情報をお届け「みみよりだより」

- ・ 1面 私たちがこの街 支え隊！
- ・ 2面 コレステロールが異常といわれたら・・・
- ・ 3面 いつまでも住み慣れた街で生活がしたいですね♪
- ・ 4面 お手軽簡単 介護予防レシピ♪



コレステロールが異常といわれたら ～シリーズ！介護予防～

コレステロールは血液中に溶け込んでいる脂肪の1つです。動脈硬化（血管が硬くもろくなる状態）を悪化させることから、健康に対して悪影響を及ぼす「悪役」のイメージを持ちやすいですが、一方でコレステロールは体の細胞やホルモンの材料となったり、食物の消化・吸収に大切な役割をしているなど、生命を維持するために欠かせない重要な物質でもあるのです。

しかし、なんらかの理由で血液中のコレステロールが異常な値を示すと、体に対して悪影響を及ぼします。このような状態を「高コレステロール血症、高脂血症、脂質異常症」と言いますが、現在では脂質異常症という呼び方が一般的になっています。脂質異常症になると動脈硬化を促進し、狭心症や心筋梗塞になりやすくなるので、予防と治療が重要です。

脂質異常症（①、②の値が高く③の値が低い状態）

- ① LDL コレステロール（悪玉コレステロール）：140mg/dL以上→高コレステロール血症
- ② トリグリセライド（中性脂肪）：150mg/dL以上
- ③ HDL コレステロール（善玉コレステロール）：40mg/dL未満

善玉コレステロール、悪玉コレステロールって？

「HDL コレステロール」はいろいろな臓器で使い切れずに余ったコレステロールを肝臓へ運ぶ働きがあり、動脈硬化を防ぐ役割があるので「善玉」と呼ばれています。一方「LDL コレステロール」は血管内にとどまり、血管をせまくして動脈硬化の原因となるので「悪玉」と呼ばれています。

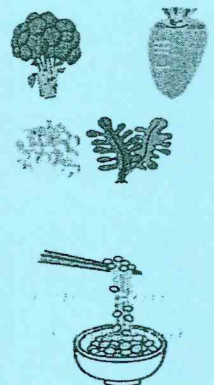
コレステロールを調節するための10カ条

- ① 食べ過ぎは禁物です。
- ② 動物性脂肪はひかえましょう。
- ③ コレステロールの多い食品は控えるにしましょう。
- ④ 甘いものはほどほどに。
- ⑤ 食物繊維を多くとりましょう。
- ⑥ ビタミンを多くとりましょう。
- ⑦ 食事はゆっくりかみましょう。
- ⑧ アルコールはほどほどに（清酒は1合、ビールは中瓶1本まで）
- ⑨ たばこはやめましょう。
- ⑩ 適度な運動をつづけましょう。
{全身を使う有酸素運動が効果的
ウォーキング、水泳、サイクリング}



{積極的にとった方がよい食品}

野菜：にんじん ごぼう 千切り大根
ほうれん草 ブロッコリー
海藻：ひじき わかめ 昆布
豆類：大豆 豆腐 あずき そらまめ
きのこ類：しいたけ しめじ えのき



{ひかえめにとった方がよい食品}

コレステロールを多く含む食品
たらこ いくら 丸干し 塩辛
卵の黄身 など



動物性脂肪

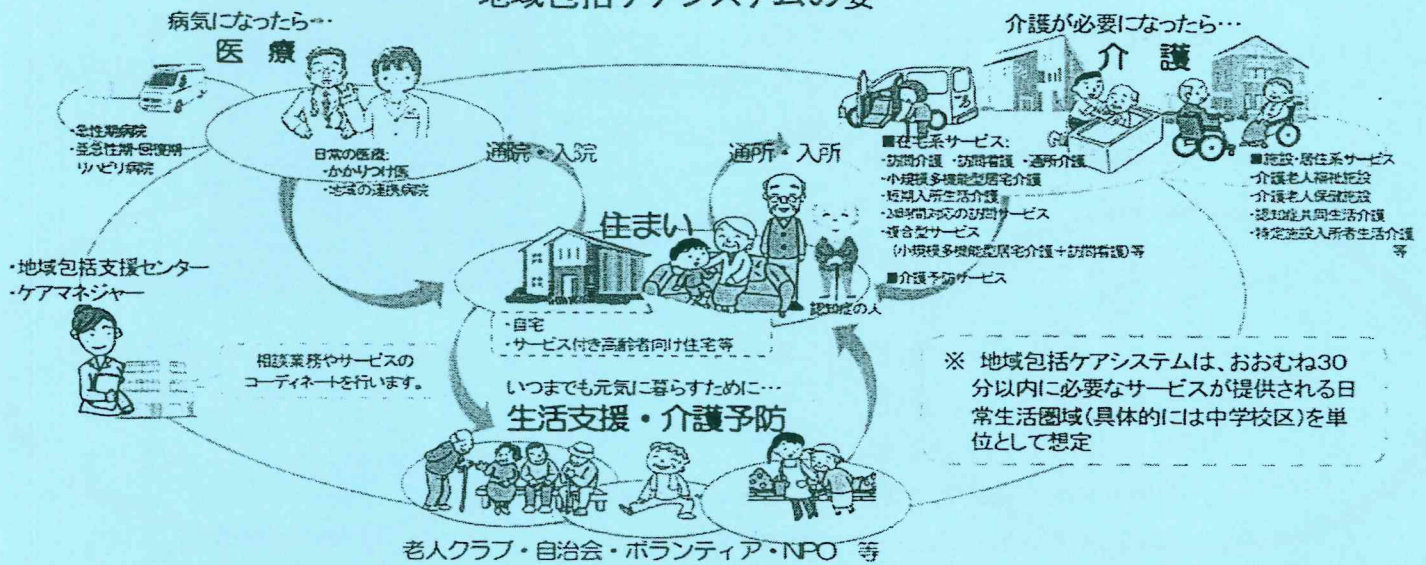
バター 生クリーム ラード 肉の脂身 チョコレートなど



いつまでも住み慣れた地域で生活がしたいですね…

高齢化が進み、認知症高齢者やひとり暮らし高齢者が増加する中、介護を必要とする高齢者等ができる限り住み慣れた地域での生活を継続できるよう、支援体制を充実することが必要です。

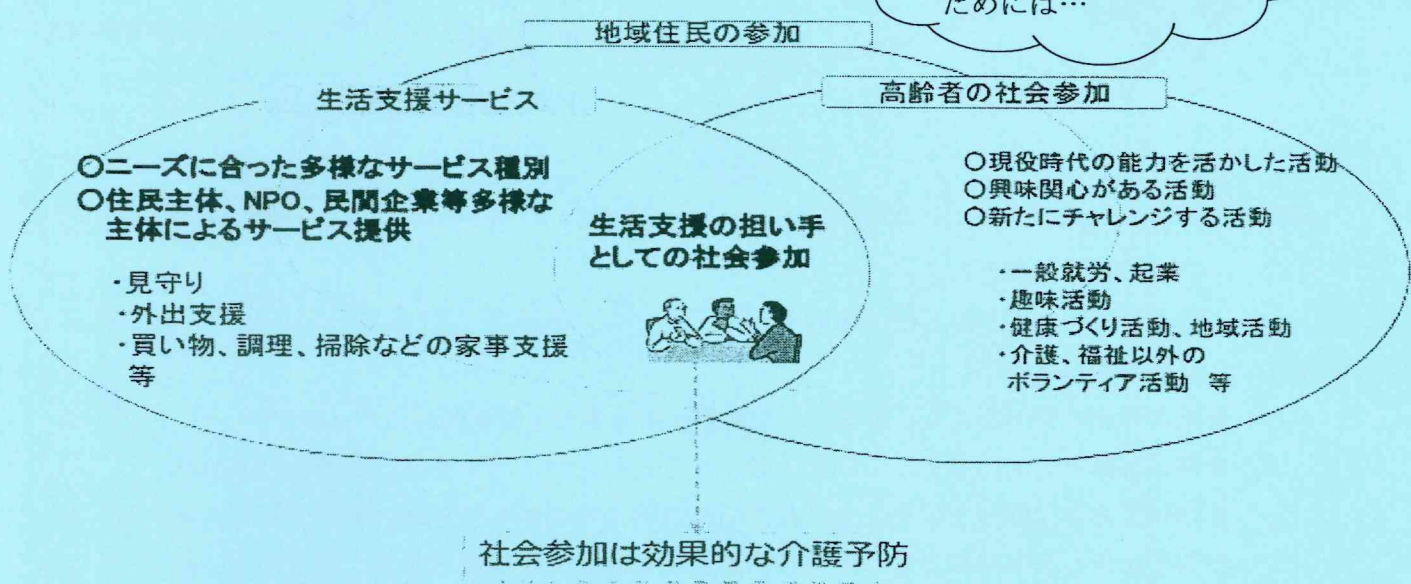
地域包括ケアシステムの姿



地域包括ケアシステムとは、住み慣れた地域で安心して尊厳ある、その人らしい生活を継続することができるように、公的サービスのみならず地域（住民）の参加によって形成され、地域特性や住民特性などの実情に応じた「まちづくり」とも言えます。

社会参加は効果的な介護予防!!

高齢者が住み慣れた地域で暮らして行くためには…



多様な主体による生活支援サービスの提供に高齢者の社会参加を一層進める事を通じて、元気な高齢者が生活支援の担い手として活躍することも期待されます。このように、高齢者が社会的役割をもつことにより、生きがいや介護予防にも繋がります。

第2圏域地域包括支援センター・この街ささえ隊では、地域の皆さんと一緒に“高齢になっても、安心して暮らせるまちづくり”に取り組みます。

毎回大好評！

介護予防レシピ

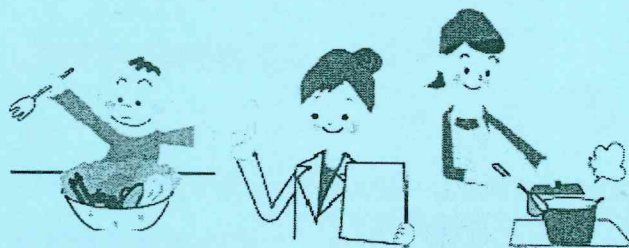
じゃがいも餅

《材料》（10個分くらい）

じゃがいも（中）	2個（300g）
水	300cc
小麦粉	200g
カレー粉	小さじ2
塩	小さじ1/2
とろけるチーズ	適量
パセリ（粉末）	適量（飾り用）



1. じゃがいもは皮をむき千切りにし、よく洗って水を切る。
2. すぐに水を入れ（水に入れて変色を防ぎます）、カレー粉、塩を入れて混ぜ合わせ味を染み込ませる。小麦粉を入れて均等に混ぜ合わせる。（ネギを入れてもOK）
3. フライパンを熱し、オリーブオイル小さじ1を入れて焼く。お玉を使うと便利。（お玉半分強くらい）
4. 中火で片面3～5分、両面焼く。最後にとろけるチーズを乗せる。お好みでとんかつソースやケチャップをかけてどうぞ。



脳を老化させない食事のポイントは

1. 「食べ過ぎないこと」
 - ・ごはんをいつもより少しだけ減らす
2. 「野菜から食べる」
 - ・野菜から先に食べるようにすることで血糖値の急激な上昇を防いでくれます。
 - ・身体は加齢とともに酸化していき、酸化は老化の原因になります。水道管の中がサビついてもろくなっていくように私たちの身体も内側からサビついていきます。そのサビを少しでも緩和させる効果があるといわれている物質が豊富に含まれているのが野菜です。
3. 「よく噛むこと」
 - ・よく噛むことで満腹感が得られるだけでなく、噛むことで脳の血流量がアップし記憶力がアップするといわれています。