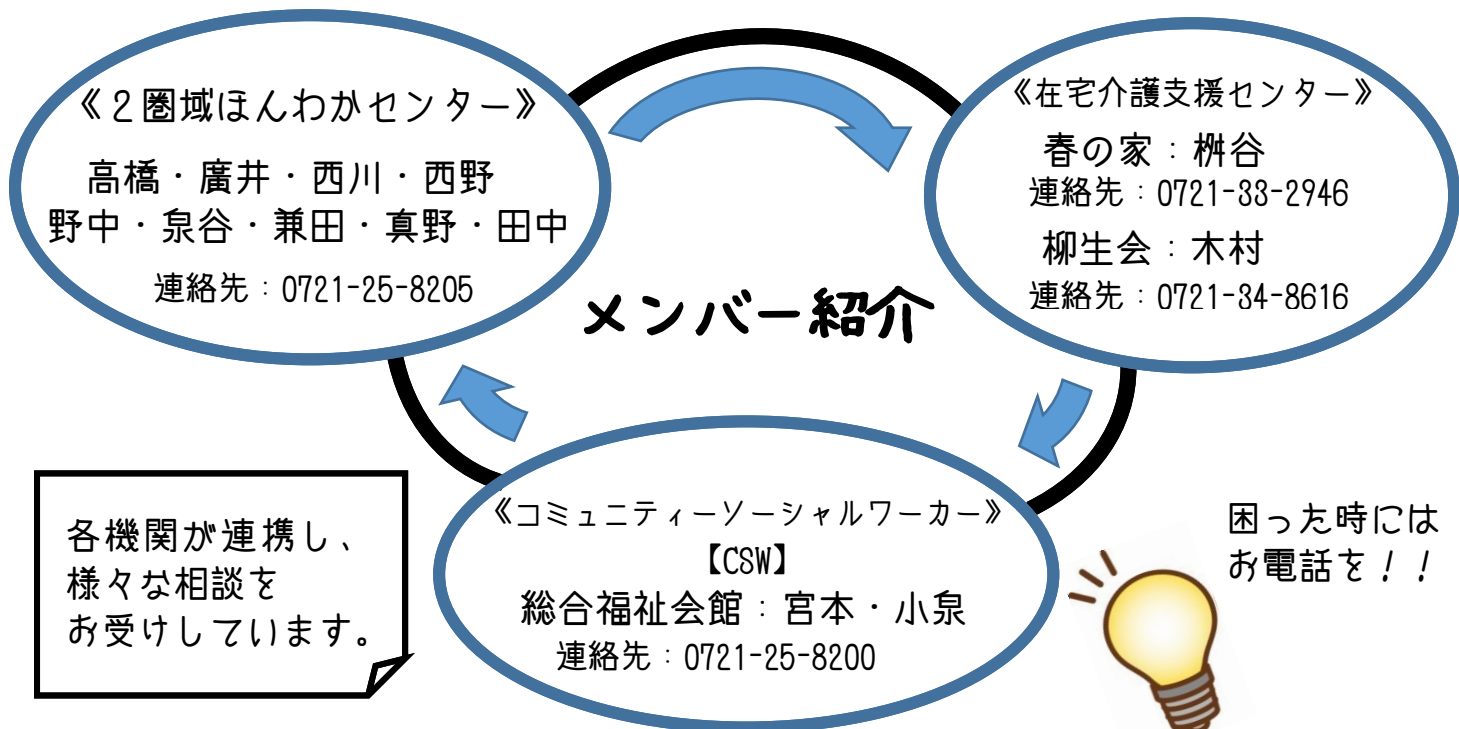


こんにちは！この街支援隊です。

「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” そんな思いが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。



\*\*\*\*\*

- ・最近、足腰が弱ってしまって…誰かゴミ出しを手伝ってもらえないかしら？
- ・一人暮らしになってから、人と会う機会も減ってしまって不安だわ…
- ・障がい者手帳って、なに？誰に相談すれば良いの？
- ・おばあちゃんの介護を頼みたいけど、私は日中お仕事があるし…どうすれば良いの？
- ・お隣さん、最近 スーツを着た人が出入りしているけど、大丈夫？
- ・健康のことや介護のことって、誰に相談すれば良いんだろう？

そんなときは『この街支援隊』にご相談ください♪

# 介護予防はじめてますか？

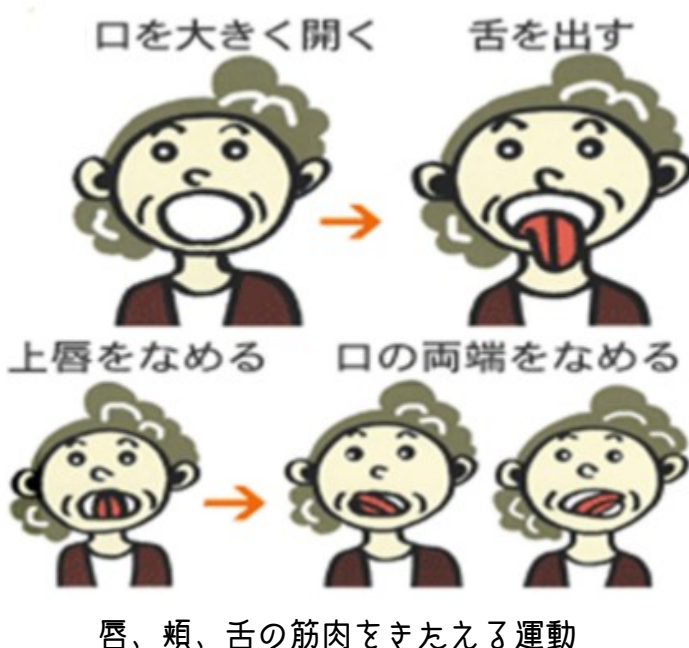
- ・皆さんは、何歳になっても、自分らしくいきいきと元気に暮らしていきたいと思っておられますか？「いやいや年には勝てない」とか「これからどんどん老けていくから何をしても無理や」なんて思っていないですか？ ても・・・

心身の老化は防ぐことが可能です。日常生活の中で工夫することで体力や筋力を維持または向上させたり、脳の働きを高めることができます。

- ・介護予防って何でしょう？それは元気なうちから、介護が必要な状態にならないように、また介護が必要な人もそれ以上悪化させないようにする様々な取り組みのことです。早くから取り組むことで、自立した暮らしを長く維持することが出来ます。

## 「介護予防10カ条！できるところからはじめよう！」

①食事は1日3食よくかんで、野菜や果物、魚を意識してとりましょう。
②ウォーキングなどの有酸素運動を、日常生活に運動を取り入れましょう。
③筋力をつける運動も有酸素運動と共に、日常生活に取り入れましょう。
④水分をこまめにとりましょう。{個人差がありますが、1日1500CCを目標に}
⑤口の中、歯をいつもきれいにしましょう。{誤嚥性肺炎、低栄養状態にならないために}
⑥唇、頬、舌の筋肉をきつめて噛む力や飲みこむ力をつけて唾液をたくさん出しましょう。
⑦かかりつけ医をもちましょう。異常があれば早めに受診しましょう。
⑧深酒はやめましょう。タバコも出来ればやめた方がいいです。
⑨趣味を楽しみましょう。楽しいことは脳の働きが良くなります。
⑩地域の集まりに積極的に参加して人と交流しましょう。外出の機会を増やしましょう。



### 介護予防の取り組み

介護予防は地域全体で取り組むことが大切です。

この街支え隊では、メンバー同士が協力し合い、地域に出向いて介護予防教室 {通称：ぼっちら教室} を開催しています。皆様の地域でも開催できるように、開催依頼をお待ちしております。

お申し込み・お問い合わせの際は

【かがりの郷内】

第2ほんわかセンター

TEL：25-8205まで

# 【高齢者虐待って？】

「高齢者」とは65歳以上の人たちを指します。「虐待」は現に高齢者の世話をする者（家族・地域の知人などの養護者）・介護事業に携わる職員が高齢者に「人としての尊厳を傷つける行為」を行うことです。（心身を傷つけられ、気力を奪われ、自分に自信が持てなくなっていくます。）このような状態が続けば続くほど、心身に及ぶ被害は大きくなります。

2006年（平成16年）4月より、高齢者虐待法が施行され、市町村が「養護者による虐待」に対応していく事が定められました。

！！ もし、ご近所にこんな高齢者の方がいたら・・・

「殴られた」「怖い」「帰りたくない」などの話をする。最近姿を見ないが、家の中に閉じ込められているようだ。



身体的虐待

家の中で大きな声で怒鳴られたり叱責されている。家族や友人などの交流から排除されている。



心理的虐待

介護が必要なのに入浴や排せつができていない不衛生な様子や、季節に合った服装をしていないなど、お世話をされていない様子が見られる。人集まりの場でカツカツ食べるようになった。



放棄・放任  
(ネグレクト)

介助しやすいという目的で下着や裸のまま放置されている。人前でトイレやおむつ交換をされている。



性的虐待

「自由に使えるお金がない」などの訴えがある。資産状況と生活状況に落差がある。



経済的虐待

※虐待をしてしまう原因の一つとして、養護者が、長年の介護に疲れ果ててしまっていることが良くあげられます。速やかな介入で、高齢者も養護者も救えるかもしれません。

このような場面に出くわした際は、すぐに市町村の相談窓口か第二圏域ほんわかセンターに相談・通報してください。 TEL：25-8205（かがりの郷内）

※通報や虐待を受けた本人からの届出を受けた地域包括支援センターの職員には、職務上知り得た通報者等を特定する情報を漏らしてはならない、という守秘義務が課されています。

# 脳を老化させない食べ物

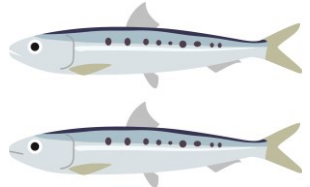
## オリーブオイル

コレステロールを下げる効果があり、それによって動脈硬化・心筋梗塞の予防などさまざまな生活習慣病の対策に良いと言われます。オレイン酸には腸を刺激し排便を促す効果が有りますが体質によっては下痢を引き起こす場合もあるよう。天然の下剤です。



## ビタミンB類

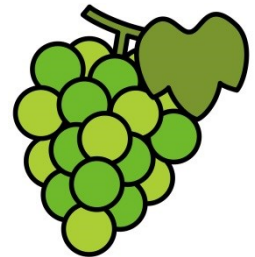
ビタミン B6 は健康な身体や心を作るのに効果を発揮する栄養素です。血液の流れを良くする効果もあり、動脈硬化の予防にも効果があります。気分を安定させたり、睡眠を正常にしたりと、うつ病や不安障害、恐怖症などの改善にも効果があります。



B6・・・かぶの漬物、まぐろ、かつお、鶏肉（ささみ、胸肉）さけ、いわし、バナナ  
B12・・・しじみ、あさり、かき、レバー、さんま、いわし

## ぶどう

疲労回復や、病中病後の栄養補給にうってつけ。干しぶドウは鉄分も多く含むので、毎日適量を食べると、貧血の改善に効果があります。高血圧の人は、ぶドウとセロリのしぼり汁を白湯（さゆ）と共に飲むようにすると、しだいに血圧が下がってきます。



・赤ワイン（1～2杯/日）ワインの飲みすぎは× ・グレープジュース

## 簡単レシピ

鶏胸肉と人参、レーズンのマリネ風

《材料》

人参・レーズン・鶏胸肉・きゃつり（大葉）・すし酢

1、鶏胸肉は半分くらいに切り酒をかけラップに包んで電子レンジで4～5分加熱する。

2、冷めたら裂いておく

3、人参・きゃつりは出来るだけ細かくせん切りにする。（スライサーでも可）

4、人参、きゃつり、レーズン、鶏胸肉（裂いたもの）をすし酢であえる。（すし酢は多めに！漬ける感じ）

5、1時間くらい置けば食べれるが、レーズン固め&あさ漬けなのでサラダ感覚になります。一晩くらい置いた方がマリネになっておすすめです。



## 脳を動かす四字熟語問題

隠れている四字熟語は？

①



②

