

認知症コーナー

2020年
秋号

回覧

たよれーるひがしだより

認知症にまつわる情報をわかりやすくお伝えするコーナーです。

今回のテーマ 認知症地域支援推進員の活動

認知症地域支援推進員は、「認知症になっても住みやすいまち」を目指し、平成29年4月に恵庭市に配置されました。これまで皆様のご協力をいただきながら、認知症に関する相談をお受けしたり、認知症サポーター養成講座などの講話、映画会などの啓発イベント等を行っています。

New!!① よい認知症の理解を深めるために広報誌を発行!

認知症に関する情報や、頭の元気を維持するための脳トレーニングなどをお伝えします。定期的に発行していく予定です。

New!!② インターネットにて動画配信を開始

Youtubeにて脳トレや啓発イベントを紹介しています。「恵庭市介護福祉課」で検索すると、動画が見れますので、ぜひご覧ください!



認知症地域支援推進員

担当地区

- 漁太・春日・中央
- 上山口・戸磯
- 和光町・黄金南・黄金北
- 黄金中央・緑町・相生町
- 住吉町・末広町・栄恵町
- 泉町・京町・漁町
- 福住町・本町・新町

編集
発行

恵庭市ひがし地域包括支援センター

たよれーる ひがし

☎ (0123) 35-1071

FAX (0123) 35-1072

〒061-1409 恵庭市黄金南5丁目11番地4 (恵庭市こがねデイサービスセンター内)

～ご存じですか?介護の日～



「介護の日」は「いい日、いい日、毎日あったか介護ありがとう」のキャッチコピーにある、「いい日、いい日」にかけて、11月11日とされています。

高齢化が進んだ日本では、身近な人の中に介護を受けている人や介護をしている人が増えていると言われています。その反面、家族や地域のつながりが希薄になったことで、介護の悩みや不安を抱える方も少なくありません。



「介護の日」は、介護への理解や認識を深め、改めて介護について考える機会を持ってもらうことを目的としています。

普段、介護にかかわる機会のない方でも、皆様に介護への興味を持っていただく事で、介護が必要な方や介護をしている方にとって住みよい地域になるのではないのでしょうか。

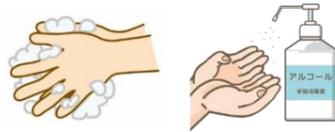
「介護の日」が、皆様にとって介護が必要な方へのちょっとした手助けのきっかけとなればと思います。

たよれーるでは、介護に関する相談を受けることや、介護を行う家族や支援者を支える仕組みづくりも担っています。講話などを通して、様々な情報を発信しています。気になることがあればお気軽にご相談ください。

正しい感染対策とは？

～出前講座を行いました～

「集いの場の対策は具体的にどうしたらいいの？」
「もう少し、手洗い・マスクの理解を深めたい。」
という地域の方の声から、老人クラブやサロンに伺い、
「新型コロナウイルス感染対策・予防」の出前講座を行いました。



一般的には「マスク・手洗い・3密を避ける」ということは周知されているものの
「正しいマスクの着用・手洗いの方法・換気等」を学ぶ機会は多くありません。

飛沫が拡散する動画の視聴や、アルコールの手指消毒の方法を聞いた参加者から
「会話だけで飛沫がこんなに飛ぶとは思わなかった。」

「手にアルコールを15秒以上擦り込んでいなかった。」
という声がありました。



地域の老人クラブやサロンなどでは、感染対策をしながら「できることをやろう」と活動が行われています。継続のためには、皆さん一人ひとりの意識が大切です。この機会に、正しい感染対策の基本やコロナ禍で地域活動を継続する工夫等を学びませんか？出前講座の内容については、ぜひたよれーる ひがしまでご相談ください。

「他の地域はどうしているの？」という声から、恵庭市内の取り組みをまとめた、「虎の巻 別冊～実践編～」を作成いたしました。

活動の実情に応じて、「良いとこどり」をして、地域活動に活かしていただけたらと思います。

ご興味のある方は、たよれーる ひがし 志賀までご連絡ください。

別冊



感染症に負けない身体作り!! ～免疫力アップに効果のある食事～



寒い日々が続く、体調管理が大切な季節になりました。新型コロナウイルスに加えて、これからインフルエンザの流行が始まり、更に感染予防が重要です。免疫力をアップすることが感染予防方法の一つとされています。今回は、免疫力アップに効果のある食事をお伝えします。

バランスの良い食事をとり、腸内環境を整える効果があるメニューが“鍋”です。腸内環境が整うと、腸から感染する病原菌から身体を守ってくれます。



“鍋”は、野菜やお肉、炭水化物をバランスよく食べられるメニューです。またキムチや味噌など発酵食品を食べることで、腸内環境を整えることができます。キムチしょうが鍋の最後にうどんを入れたり、卵と一緒に雑炊にするのもお勧めです。

美味しい“鍋”をたくさん食べて、免疫力を上げ、インフルエンザやコロナウイルスに負けない身体づくりをしていきましょう!!

キムチしょうが鍋



《材料》2～3人分

- しょうが（大きめ1片）
- にんにく（2片）・キムチ（150g）
- 白すりごま（大さじ3）
- ごま油（大さじ1）
- だし汁（800cc）
- 豚バラ肉うす切り（150～200g）
- 豆腐（小1丁）
- 白菜や長ネギなど好みの野菜（適量）
（春菊がおすすめです）
- 味噌（大さじ2～3）

①すりおろしたしょうがとニンニク、キムチ、白すりごまをごま油で炒め、だし汁を加えてスープを作ります。

②スープの中に豚肉、豆腐、野菜等を入れて煮込みます。

③火が通ったら、味噌で味をととのえます。