

# ささえりあ 清水・高平

2015年1月発行 第23号  
(年4回発行：4・7・10・1月)  
発行責任者：センター長 米満弘之

「高齢者支援センターささえりあ」は、高齢者のみなさまにできるだけ住み慣れた地域で安心して生活ができるように、主に介護や生活に関する相談等の支援を身近で行なう相談窓口です。



新年を迎え早いもので1ヶ月が過ぎようとしています。寒さが一段と厳しくなって参りました。体調に充分注意してお過ごし下さい。今年も皆様がお気軽にご利用いただける相談窓口として活動して参ります。よろしく願いいたします。

## インフルエンザが大流行

新聞、ニュースでもインフルエンザの流行が話題になっています。下記のことを守って予防に努めましょう！



### ○手洗い、うがい

感染予防の基本です。必ず忘れずに行いましょう。

### ○部屋の保湿（湿度50～60%）

空気が乾燥するとウイルスが増殖しやすくなります。加湿器や濡れたタオルを掛ける等して室内の加湿につとめましょう。

### ○栄養、休養、睡眠

からだの免疫力が落ちると感染しやすくなります。栄養をしっかり摂って、からだの疲れも貯めないようにしましょう。

### ○外出を控える

急ぎの用事でない時はなるべく人混みや繁華街への外出は控えましょう

発熱、頭痛、関節痛等の症状が軽くてもインフルエンザの可能性が  
あります。早めに診察を受けましょう！



## 見守り事業にご協力をお願いします

熊本市では平成23年度より地域にお住まいの皆様のご協力を得て、高齢者の実態調査を民生委員・児童委員さんとの協働により行っております。今年度は70歳以上で民生委員・児童委員さんや、ささえりあでの把握ができていない方々をご訪問させていただきます。

### 【調査の内容】

- ご本人が住所地に居られるか
- 生活上お困りのことやご不自由なことがないか
- 継続して見守り訪問の希望があるか 等

※お尋ねした個人情報については鍵付きのカルテ庫で厳重に保管しますので他に情報が漏れることはありません。

※ご不在のときは下記の不在票を入れております。既にお手元にお持ちの方はお手数ですがささえりあ清水・高平までご連絡をよろしくお願いいたします。

096-343-0170 ささえりあ清水・高平

ご訪問日時：平成 年 月 日 時 分頃

こんにちは。  
熊本市高齢者支援センターささえりあ 清水・高平  
下出(しもで)です。  
本日下記の用件で伺いました。「ささえりあ」までご連絡いただければ幸いです。

70歳以上の方々の現況確認にご協力をお願いいたします。  
熊本市では、市民の皆様が年齢を重ねても住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、見守り体制の構築を目指しています。そのためにも、地域にお住まいの方の実情を知ることが必要であると考え、70歳以上の方々の現況確認を行うことといたしました。熊本市の委託を受けた「高齢者支援センターささえりあ」の職員がご自宅を訪問し、お話をうかがいますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

詳しい内容やお問い合わせは下記までお願いいたします。  
熊本市高齢者支援センターささえりあ 清水・高平

電話番号：096-343-0170  
住所：熊本市北区山堂6丁目7-15  
問い合わせ時間：9時～17時(月～金)  
9時～12時(土)、日祝休み  
又は 熊本市高齢者支援センター 電話：096-329-2347  
北区役所福祉課 電話：096-272-1116  
熊本市高齢者支援センター 北区役所福祉課 電話：096-272-1116

熊本市

しもで  
下出が伺います。  
よろしくお願い致します。



## 自宅でできる「転倒予防体操」

寒い季節はからだを動かすことが億劫になり、筋力低下を引き起こす原因になります。  
 からだを動かし、筋力を維持していきましょう！

### ●太ももの前側と後側の筋肉をつけましょう

イスを支えにして立ち、かかとが肩幅くらいになるよう開きます  
 膝の向きとつま先と同じ方向になるようゆっくり膝を曲げて、ゆっくり元に戻します



### ●ふくらはぎに筋肉をつけましょう

イスを支えにして立ち、肩幅くらいになるよう足を開いて、かかとを床から離します。  
 この時足の親指の付け根の方に体重をかけます。



### ●つま先を上げる筋肉をつけましょう

イスに浅めに腰掛け、足を軽く開きます。  
 膝と同じ方向につま先を上げてゆっくりと下ろします。



熊本健康・体づくりセンターホームページより一部抜粋

## 鯛ときのこの炊き込みご飯

簡単にできますので皆様も是非お試し下さい。

### 材料(4人分)

- 米・・・2合
- 鯛の切り身・・・2切れ
- しめじ・・・1パック
- 青ネギ・・・適宜
- 塩・・・少々
- 酒・・・大さじ1/2
- 水・・・2合(360cc)
- 薄口しょうゆ・・・大さじ1と1/2
- みりん・・・大さじ1

### 作り方

- ① 米は炊く30分前に洗って、ザルにあげる。
- ② 鯛は骨を取り除き、一口大のそぎ切りにして、塩、酒をふって10分程おき、水分をよくふき取る。
- ③ しめじは根元を切り落とし、小房に分ける。
- ④ 炊飯器に米と水、薄口しょうゆとみりんを入れて混ぜ、表面を平らにして鯛、しめじをのせて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら鯛をほぐしながら全体を軽く混ぜる。
- ⑥ 器に盛り付けたあとにお好みで青ネギを散らす。



鯛には、タンパク質、ビタミンB1、B2、タウリン、ナイアシン、カリウム等の栄養素が含まれています。そのうちタウリンには、疲労回復効果の他、コレステロール値を下げたり、肝臓の病気を予防したりする効果、水溶性のビタミンの一種であるナイアシンには、血行を改善して冷え性を予防する働きがあります。

発行元: 熊本市高齢者支援センター ささえりあ清水・高平  
 住所: 熊本市北区山室6丁目7-15  
 電話: 343-0170 (平日9:00~17:00、土曜9:00~12:00、日祝休み)  
 担当: 下出・徳永・向井・櫻井・緒方・橋本・坂梨