

# 「杜協ふれあい」



H30

12  
月  
号

## ケアマネジャーだよ

今年も早い物で終わりに近づいてきましたね！来年の事を考えてあれも、これもとせわしくなってしまうと思いますが、深呼吸しておちついてから、できることを少しずつ終わらせましょう。

### クリスマスも正月もカラフルピクルス



《材料》 4人分

- ・人参・・・1本
- ・きゅうり・・・2本
- ・赤パプリカ・・・1個
- ・黄パプリカ・・・1個
- ・大根・・・10cm
- ピクルス液
- ・酢・・・400ml
- ・水・・・200ml
- ・砂糖・・・大さじ6
- ・塩・・・大さじ1
- ・ローリエ・・・2枚
- ・ブラックペッパー20粒

- (1) 野菜をスティック状にカットする
  - (2) ピクルス液をさっと煮立たせる
  - (3) 野菜は軽く湯通しする。(硬い野菜から入れて1分程で上げる)
  - (4) 軟らかい物を順に加える(やわらかい物は10秒くらいで上げる)
  - (5) 野菜を瓶に詰める(瓶は煮沸をして清潔な物)
  - (6) (2) のピクルス液を注いでできあがり
- ☆冷蔵庫で保存して1日後から美味しく食べられます

かんたんだけど、カラフルで、日持ちもします。  
年末年始にぴったりです。ビタミンCの補給を忘れずに！



# 「ヒートショック」～冬におこりやすい家庭内事故～

☆**ヒートショック**とは・・・入浴時やトイレ使用時など、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することなどが原因となり、失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞などを引き起こす健康被害の事です。年間1万7000人もの人が亡くなっています。

問題 Q1、お風呂で亡くなる事故が多い月は？

(A) 7～8月 (B) 12～1月 (C) 9～10月

Q2、高齢者の入浴中の事故が最も多い都道府県は？

(A) 長野県 (B) 北海道 (C) 香川県

※答えは下です



## 予防するには・・・

- ① 夕食前、日没前に入浴しましょう。日中は日没後に比べ、気温が比較的高く、温度差への適応がしやすくなります。
- ② 食事後1時間以内や、飲酒後は血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えましょう。
- ③ お湯の温度を41℃以下にし、温めすぎないようにすると、湯上りの際に起こる急激な血圧低下を防ぐことができます。
- ④ 急激な温度の変化が原因となるため、入浴時に寒い脱衣所や廊下など温めておくなど工夫が重要です。

出典：高齢者入浴アドバイザー協会



## 問題の答え・・・

Q1・・・(B) 12～1月・・・特に外気温が低くなる12月～1月の寒い時期は入浴中に心肺機能停止となる人が多く、最も少ない8月のおよそ7倍と急増します。

Q2・・・(C) 香川県・・・意外に思われるかもしれませんが、北海道は暖房設備が整っており、部屋の温度差がないことから、沖縄に次いで事故が少ないのです。温度差がヒートショックの原因だということを覚えておいてください。

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター報道発表資料参照

## 年末年始休業のお知らせ・・・

12月29日(土)～1月3日(木)まで年末年始休業を頂きます。

平時とご予定が変わってくる場合もあるかと思しますので、早めに担当ケアマネにご相談ください

居宅介護支援事業所 社協ふれあい連絡先

TEL 0263-53-8851 FAX 0263-53-5029

河内 茂木 岡田 輿 杉山 佐藤 小池 田中 郡上 津田

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-

