

「社協ふれあい」



R2

12
月
号

ケアマネジャーだよ

11月は暖かい日がありましたが、12月に入って空気が冷たく、やっぱり冬に突入したんだなと思います。暖かく過ごすために、ストーブをたいたり、こたつを用意されたりしていますが、感染症予防の為に湿度を保ったり、脱水にならないように、水分補給を心掛けましょう。残念ながら、怪我や体調をくずされてしまう方が多い時期です。急ぐ気持ちもありますが、体を気遣いながら、深呼吸をして落ち着いていきたいですね。

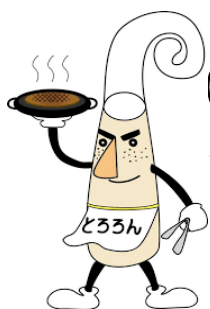
ちょっとおいしい！長いものソテー

《材料》 4人分

長いも・・・8cm
塩コショウ・・・少々
小麦粉・・・小さじ2
サラダ油・・・小さじ1～2
粒マスタード・・・小さじ1・1/2
ドライパセリ・・・適量

《 作り方 》

- ① 長芋は皮をむいて幅1センチの輪切りにし、両面に塩コショウをし、薄く小麦粉をつける。
- ② フライパンにサラダ油を中火で溶かし、長芋をならべ両面薄く焼き色がつくまで焼く
- ③ 粒マスタードを絡めて器にもりドライパセリを振って出来上がり



おつまみにも
良いですよ！



先の見えない自粛生活 ～フレイルの進行を予防しましょう～
フレイル（生活不活性病：動かないことにより身体や頭の動きが低下してしまいます）

動かない時間を減らしましょう！
自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！



- 座っている時間を減らしましょう
- 筋肉を維持しましょう。関節も固くならない様に気を付けて。ラジオ体操、スクワット等
- 日の当たるところで、散歩位の運動を心掛けましょう。 ※人混みは避けましょう。

しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- 多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。
- 免疫力を維持することも役立ちます。さらに身体（特に筋肉）を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。

お口を清潔に保ちましょう！
しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを！



- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう
 - お口周りの筋肉をたもちましょう。おしゃべりも大切です。
- 1日3食、しっかり噛んで食べましょう。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話を活用し、意識して会話をふやしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もおススメです。



<年末年始休業のお知らせ>

12月29日（火）～1月3日（日）まで休業します。予定の変更等ございましたら、お早めにご連絡ください。よろしくお願ひ致します。

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

茂木 岡田 興 杉山 佐藤 田中 郡上 津田 松岡

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-

