

# 「社協ふれあい」



R6

12  
月  
号

## ケアマネジャーだより

12月に入って空気が冷たくなり、いよいよ冬の到来を感じる今日この頃です。

暖かく過ごすために、ファンヒーターや、こたつを用意していると思いますが、感染症予防の為に湿度を保ち、水分補給を心掛けましょう。

この時期は、怪我や体調をくずしてしまう方が多い時期です。体を気遣いながら、あまり急がずに、深呼吸をして落ち着いていきたいですね。

### 刺身の和風カルパッチョ

#### 《作り方》

#### 《材料》 2人分

鯛（刺身用・柵）・・・150g  
にんにく・・・2片  
オリーブオイル・・・大さじ3  
A 醤油・・・大さじ1  
A レモン汁・・・小さじ1  
A 白こしょう・・・小さじ1/2  
かいわれ大根・・・1/2パック

（準備）かいわれ大根は根元を切り落としておきます。

- ① にんにくは薄切りにします。真ん中の芽の部分をやうじでとり除きます。
- ② 鯛は5mm幅のそぎ切りにします。
- ③ 中火で熱したフライパンにオリーブオイルと①を入れます。にんにくがきつね色になるまで加熱して、ニンニクと油を分けます。
- ④ ボウルに（A）と③の油を入れて混ぜます。
- ⑤ お皿に②、③のにんにく、かいわれ大根を盛り付け、④をかけて完成。

★刺身はマグロやサーモン等も代用できます！



# 冬のケアで気をつけたいこと

## 《ヒートショック》



冬は暖房を使用することで部屋と部屋の間で温度差が大きくなります。体は気温の変化に合わせて体温を調整しようと、血管を広げたり縮めたりします。そのため血圧が上がったり下がったりして、ヒートショックが起きやすくなります。浴室やトイレといった気温が低い部屋には、暖房器具を設置するようにしましょう。またしっかりと水分を摂る、熱すぎるお湯には浸からない、長湯をしすぎないといったことにも気をつけましょう。

## 《冬の脱水》

空気が乾燥していることに加えて、気温が低くて喉が乾きづらいために水分摂取量が少なくなりやすいため起こります。加えて高齢者は喉の渇きを自覚しにくいいため、水を飲む機会が更に減ってしまいがちです。食事のときに加えて、起床時、外出や入浴前後、就寝前など、ひと行動ごとにお水を飲んで水分摂取の機会を増やすと良いでしょう。

## 《お餅による窒息》



くのどに詰まらせにくいお餅の食べ方>



- お餅は小さく切っておきましょう
- 先にお茶や汁物を飲んで、のどを潤しておきましょう
- よく噛んで、唾液と混ぜ合わせてから飲み込みましょう

## 《感染症》

人混みを避け、外出するときにはマスクをつけることが大切です。手洗い、うがいもしっかりと行いましょう。



## ＜年末年始休業のお知らせ＞

**12月28日(土)～1月5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 笠原 輿 岡田 堀田 佐藤 杉山 津田 松岡

-社会福祉法人 塙尻市社会福祉協議会-

