

「杜協ふれあい」

R7

2
月
号



ケアマネジャーだより

立春とはいえまだまだ寒さが厳しいですが、
このところ日が長くなったように思います。
春の訪れが待ち遠しいですね!!



インフルエンザやコロナの感染が続いています。
引き続き手洗い・うがいを徹底しましょう。

小松菜と油揚げの含め煮

小松菜には鉄分やカリウム、葉酸
ビタミンCなどが豊富に含まれて
います。

<材料> (2人分)

- ・小松菜 1束
- ・油揚げ 1枚
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・和風だしの素(顆粒) 小さじ1
- ・水 50cc

<作り方>

- ① 小松菜は食べやすい大きさに切る。油揚げは細かく切って熱湯をかけて油抜きをする。
- ② 鍋に小松菜、油揚げを入れて、調味料を全部入れて蓋をして火をつける。
- ③ 強火で小松菜がしんなりしたら出来上がり。

<コツ・ポイント>

- ・小松菜を青梗菜やほうれん草に代えてもおいしいです。
- ・強火で小松菜がしんなりするには、2分弱です。目安にしてください。
- ・油揚げの代わりに薄揚げでも良いです。
- ・仕上げに擦った白ごまをかけるといっそうおいしくなります。



高齢者の低体温症について

< 夏の熱中症と冬の低体温症 どちらも注意が必要 >

① 低体温症の代表的な症状



- ★体温の急激な低下
- ★震えや指先の色の变化
 - ・低体温症になると、体が激しく震え、手足の指さきの色が紫色や白色になる事があります。手足の指さきの色の变化は血行不良の表れです。
- ★意識が低下する
 - ・集中力が低下する、思考力が下がる、頭がぼんやりする、周囲からの呼びかけに対して反応が鈍くなる、意識を失うなどの症状が現れます。

② 低体温症を引き起こす3つの原因

- ★甲状腺機能低下症などの持病
 - ・糖尿病や甲状腺機能低下症などの持病を持つ高齢者には低体温症の可能性を踏まえて状況を見守る事が大切です。
- ★気温が低い環境
 - ・低体温になるのは屋外とは限りません。暖房器具の使用をガマンした寒い室内では、室内の気温が下がって低体温症になる恐れがあります。
- ★身体機能の低下
 - ・不規則な生活は年齢に関係なく注意が必要です。高齢者は特に加齢により熱を生み出しづらくなり、筋肉量が減ることも原因の1つです。加齢により寒さを実感しにくくなることも、考慮すべきでしょう

③ 低体温症予防5つのポイント

- ★体を動かす事を習慣づける
- ★温かい飲み物や食べ物を意識的に摂取する
- ★生活習慣の見直しをする
- ★湯船に浸かる習慣をつける
- ★室内環境を整える



《 高齢者の生活支援サービスの申請について 》

令和7年度の生活支援サービス（介護サービス利用助成券、配食見守りサービス、介護用品券の支給、訪問理美容サービスなど）の申請時期になりました。担当のケアマネジャーにご確認ください。年度途中でも申請できます。

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 塩尻市社会福祉協議会-

