

# 「社協ふれあい」



R7

3  
月  
号

## ケアマネジャーだより

風は冷たいものの、日差しには強さが増して、春の訪れが近い事を感じさせます。季節の変わり目は体調を崩しやすい時でもあります。体調管理をしっかりと春を楽しみましょう。



季節の野菜を食べましょう

### ★菜花のからしあえ★

#### 【作り方】

- ①菜花を歯ごたえが残るように軽くゆで、冷水にさらす。
- ②ボールに練りからしを入れ、少量のめんつゆでのばした後、残りのめんつゆと合わせる。
- ③さらした菜花を軽くしぼり、食べやすい大きさに切り、②で合わせた調味料と合わせよく混ぜる。

#### 【材料】

- 菜花 1 束  
(150g)
- めんつゆ  
大さじ 3
- 練りからし  
大さじ 1/2

＜おまけ＞ 春の訪れを感じる菜の花は旬の食材として親しまれています。ビタミンCの含有量は他の緑黄色野菜の中でトップクラスで、他のビタミン類、食物繊維、カルシウムなどのミネラルも豊富で、美肌効果・かぜ予防の効果も期待できます。栄養を壊さず、おいしく食べるためにはゆですぎないのがコツです。ちくわと一緒にマヨネーズと和えても、卵とじにしても、アレンジの仕方はたくさんあります。試してみてください。

## 🌸 春の山菜や野草の名前クイズ 🌸

- ① **独活** サバの水煮と一緒に〇〇汁。酢味噌和えも美味しいです。
- ② **惚の芽** 山菜の王様とも呼ばれます。天ぷらが代表的です。
- ③ **野蒜** 道端や土手に生えていて、ねぎやニンニクと親戚です。
- ④ **踏の薑** 雪の下から芽吹く。炒めて砂糖、味噌などで〇〇味噌
- ⑤ **蓬** 若葉をお餅に入れて〇〇餅。



## フレイルを予防・改善しましょう

最近高齢者の健康を語るうえで、フレイルという言葉がよく使われます。**フレイルとは健康と要介護の中間的な状態**にあることです。フレイルは身体的衰えや精神・心理的衰え、社会性の低下などに現れますが、可逆的(もとに戻ることが出来る)面があることが大きな特徴です。適切な対応を取ると心身の健康を取り戻し、健康な状態に戻すことも可能です。ただし、そのまま放置すると介護が必要な状態になる可能性が大きく、早期の発見と対応が何より大切になります。

### フレイルの改善方法

#### ① 運動…よく動く

ウォーキングや体操などの有酸素運動を取り入れましょう。しっかりと体を動かして、歩くことで筋肉を鍛えます。庭の手入れや家事などでこまめに動くことも良いでしょう。しかし、運動が良いからと言っていきなり激しい運動はけがのもとです。

#### ② 栄養…よく食べる

高齢者は食が細くなりがちですが、しっかり食べて栄養を取りましょう。筋肉を作るたんぱく質、エネルギーとなる炭水化物、体の潤滑油となるビタミン・ミネラルを意識して食べましょう。骨粗しょう症予防のためにカルシウムも大切です。体重が減っていないかをこまめにチェックするようにしましょう。また栄養をしっかり取るために口の健康を保つことも大切です。

#### ③ 社会参加…社会と良くかかわる

社会参加は心の健康につながります。地域の行事やボランティア活動、趣味の活動に参加し、子供や孫に会う機会を増やすなど積極的に人との交流を増やすことが大切です。これは家族や周囲の人が気にかけることでも改善できます。

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 興 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-