ささえりあ子飼だより

令和3年度 夏号
（令和3年7月1日発行）

熊本市高齢者支援センターささえりあ子飼　広報誌

ささえりあは、熊本市から委託を受けた高齢者の支援センターです。「ささえりあ子飼だより」では、地域の皆様やささえりあの取り組みなど、様々な情報を発信していきます。どうぞご一読ください。

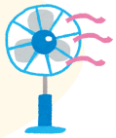
熱中症を予防しましょう！

熱中症は、気温・湿度が高い等の環境下で、体温調整の機能がうまく働かず、体内に熱がこもることで起こります。命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことが出来ます。新型コロナウイルス感染防止のため「3密」を避けつつ十分な対策を取りましょう。

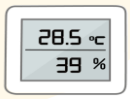
熱中症予防ポイント：こんな予防、していますか？

□こまめに水分補給する
喉が渇く前に、水分補給（目安1.2L/1日）
水分とともに塩分も補給

□エアコンや扇風機を使用する
エアコン等が苦手な人は、風向きを調整するなど工夫しましょう



□部屋の湿温度を測る
温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけましょう



□暑い時は無理をしない
日頃から体温測定、健康チェックを行い、体調が悪いときは、無理をせず自宅で静養しましょう

□シャワーやタオルで体を冷やす
水にぬらしたタオルを絞り、首に巻き、体温を下げましょう

□暑さに備え体力づくりをする
「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動をしましょう

□部屋の風通しをよくする
感染症予防のため、換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう

□適宜マスクをはずす
屋外で十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずしましょう

QRコード
熱中症予防情報サイト
（環境省）

□涼しい服装で、外出時に日傘・帽子を使用する
外出は暑い日や暑い時間帯を避け無理のない範囲での活動しましょう

予防のポイントをおさえて、熱中症を予防しましょう！

引用：熱中症予防情報サイト 熱中症対策関連情報（環境省）
右のQRコードで、スマートフォンからも見ることができます。

夏への備え！ 食事編

日に日に暑さが増していますが、皆さん食欲が落ちていませんか？
夏場の食事に関する注意点や必要な栄養素、お勧めメニューについて
表参道吉田病院、栄養科科長で**管理栄養士の山脇さん**に、
お話を伺いました。

【夏の食事あるある】

水分の摂りすぎ

水分の過剰摂取は
消化能力が低下し
食欲不振を招きます

炭水化物(ソーメン・ざるそば等の単品)のみの食事

炭水化物にはビタミンB1の含有量
が少なく、糖質をエネルギーに変換
することが出来ず疲労を招きます

食事を抜く

1日に必要なエネル
ギーや、栄養素が
不足して疲労を
回復できません

このような食事を続けると、
栄養不足に陥り夏バテの症状が現れやすくなります！

それを防止するために積極的に摂りたい栄養素が…

ビタミンB1(豚肉特にひれ・もも肉　卵・玄米・アボカド等)
食事から摂取した糖質を体内でエネルギーに変えるために必要な栄養素です。
体内に蓄えることが出来ず汗と共に排出されやすく、発汗量の多い時期は
不足しがちになります。

ビタミンC(果物・じゃがいも・ブロッコリー・トマト等)
ストレスを軽減するホルモンを合成する働きがあります。体内で合成することが
出来ないために毎日の食事から摂取することが大切です。

良質なたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)
筋肉を作る材料となります。体の筋肉がないと脂肪も燃焼されずに体内で
蓄積されますので、肥満や糖尿病を引き起こす要因の1つにもなります。

夏にお勧めのメニュー

ぶっかけソーメン

ソーメンの上にトマト・
オクラ等の夏野菜や、
卵・ハムなどを乗せて

冷しゃぶサラダ

豚肉を茹でて冷まし、
たくさんの野菜の上に
載せてお好みのたれで

冷や汁

白身魚、焼きエビなど、
たんぱく質を多く含む
好みの材料を香ばしく焼き、
味噌と絡め焼き味噌を作り、
だし汁で伸ばしてキュウリや
ミョウガ、すりごまなどを加え
冷たく冷やして

手軽で栄養バランスのいい食事にチャレンジし、
この夏を健康に過ごしましょう！

いつでもお気軽にご相談ください。表参道吉田病院 096-343-6161

毎日の生活動作で歩数を増やそう

ユーカリ苑デイサービスセンター
理学療法士 潮谷さん(左)
介護職員 竹元さん(右)

国が推奨する1日の歩数は、65歳以上の男性で7000歩！65歳以上の女性で1日6000歩！と言われています。ですが、毎日こんなに歩くことは難しいですよね
実は、歩くこと以外に、日常の家事が運動になるんです！

10分の生活動作を歩数に換算する

生活動作	消費カロリーの目安	歩数換算
雑巾がけ	49Kcal	1500歩
窓ふき	40Kcal	1200歩
風呂掃除	35Kcal	1100歩
洗濯物干し取り込み	35Kcal	1100歩
ラジオ体操第一	35Kcal	1100歩
草取り	35Kcal	1000歩
入浴	33Kcal	1000歩
掃除機かけ	33Kcal	900歩
食事作り・片付け	27Kcal	900歩
シャワーを浴びる	21Kcal	700歩
テレビをみる	13Kcal	400歩
読書	12Kcal	400歩

参考資料：改訂版『身体活動のメッツ（METs）表』（国立健康・栄養研究所）

例）Aさんのとある一日（歩数換算）

6:30～
ラジオ体操
（1100歩）

7:00～
食事作り片付け
（900歩）

10:00～
掃除機かけ
（900歩）

11:00～
雑巾がけ
（1500歩）

15:00～
草取り
（1100歩）

16:00～
風呂掃除
（1100歩）

歩数換算すると 計6600歩
※距離にして約3.4km

距離のイメージ

黒髪小学校

黒髪小学校と
碩台小学校 間を
約1往復半

碩台小学校

ウォーキングや筋力体操のみでなく、日頃の生活動作が運動になります。日頃から生活動作を意識して、無理なく続けられる運動として取り入れていきましょう！

お気軽にお尋ねください。ユーカリ苑デイサービスセンター 096-343-0489

※この情報は、「な～んなっと運動手帳」（熊本市発行）を参考に作成しております。
運動手帳をお求めの方は、ささえりあ子飼へお気軽にお尋ねください。

地域の“人”紹介

今年3月、黒髪校区第14・第15・第17町内合同の生活支援(地域支え合い型)サービス「黒髪西地域お助け隊」が立ち上がりました。そこで今回、「黒髪西地域お助け隊」の協力員として活動されている**若宮さんご夫妻(右写真)**にお話を伺いました。

黒髪校区第14町内
若宮 洋さん・由紀子さん

Q1.黒髪に住まわれて、どのくらいになりますか。

A.私は小中高と黒髪で過ごし、県外に出た後、36歳で熊本に戻りました(洋さん)。私は、大学卒業後に県外へ出て、その後主人と熊本に戻りました(由紀子さん)。

Q2.この活動に参加された理由を教えてください。

A.仕事に余裕が出たので、週末の動ける時間に協力できればと思い参加しました。

Q3.活動を通し、今の地域をどのように感じますか。

A.昔に比べて、年配の方が多くなったなと感じます。また、身体が弱くなっている方も増えました。しかし、昔と変わらないご近所同士の支え合いもあっています。

黒髪西地域お助け隊・必由館高校合同
花・野菜プランター配布活動(令和2年12月)

【最後に一言】

人にお願いするのは難しいと思いますが、近くの人同士で困ったときに助け合えるといいと思います。困っている方がいればできることを手伝い、そして私たちも支えてもらえるように活動していければと思います。

〈黒髪西地域お助け隊より〉

対象:黒髪校区第14・15・17町内在住で、65歳以上の一人暮らしかご夫婦のみ世帯の方
料金:協力人員×1時間以内の作業=200円

利用を希望される方は、各町内の自治会長または、ささえりあ子飼へご連絡ください。

一緒に活動してくださる協力員さんも
随時募集しています。お気軽にお尋ねください!

熊本市地域支え合い型サービス
黒髪西地域お助け隊
~お互い様で住み続けられるまちづくり~

編集後記

7月に入り、益々雨の予報が増えて蒸し暑い日々が続いています。本夏号では、ジメジメした梅雨や夏の暑さを乗りきるため、吉田病院の山脇管理栄養士、ユーカリ苑デイサービスの潮谷理学療法士・竹元介護士に情報提供・記事のご協力を頂きました。ありがとうございました。

さて、熊本市でも新型コロナワクチンの接種が進んでおりますが、接種を希望される地域の皆様は接種・予約はできられましたでしょうか?コミュニティーセンターでの予約サポートは終了しましたが、もし、接種を希望するが予約の仕方が分からない等でお困りの方がいらっしゃいましたら、一度ささえりあまでご相談ください。

山城 典子

【発行元(お問合せ先)】
熊本市高齢者支援センターささえりあ子飼
(熊本市中央3地域包括支援センター)
担当圏域:黒髪校区・碩台校区
住所:熊本市中央区西子飼町8-18
TEL:096-243-2233
FAX:096-243-2232
高齢者支援センター ささえりあ