



介護者だより No.276

平成24年8月1日
多可町社会福祉協議会発行

連日厳しい暑さが続いています。みなさん、暑さに負けずお元気でお過ごしでしょうか。昨年に引き続き節電が呼びかけられています。無理のない範囲で節電に取り組みましょう！

7月のつどいでは、不思議な力を持つ音楽の魅力に触れていただきました。音楽には、身体に溜まった悩みやもやもやを吐き出してスッキリさせる効果があります。参加いただいたみなさんには、日頃の疲れを取っていただくよい機会になったのではないのでしょうか。

ナイロンのバルーンシートで海を表現！（音楽療法の1コマ）



介護のポイント

食で夏バテ予防（10のポイントから一部抜粋）

ポイント1:夏におすすめの栄養素

夏バテ予防に効果的なのは、トマトにかぼちゃ、なす、ピーマン、オクラといった色とりどりの夏野菜です。また、グレープフルーツやキウイなどの果物に多く含まれるビタミンCは、貧血やだるさを防いでくれます。

夏はそうめんなどを多く食べますが、麺類に含まれる糖類を体内でエネルギーに換えるためにビタミンB1を多く摂りましょう。B1を含む豚肉やウナギ、ごま、大豆、玄米などはイライラや食欲不振などに効果があります。ビタミンB1は体内に蓄積しておけないので毎日摂るように心がけましょう。

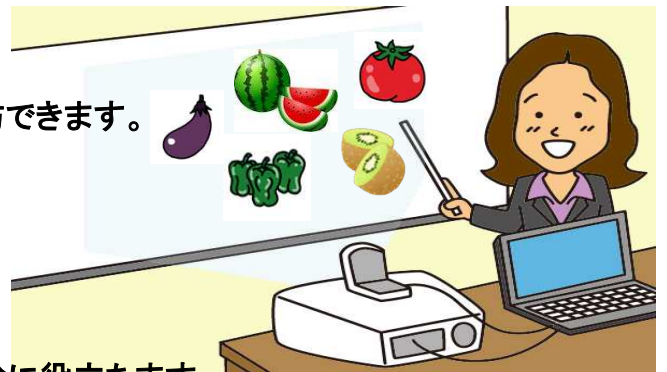
ポイント2:食事で脱水症を予防

食事でも水分補給の一部ですから高齢者に多い脱水症は食事で予防できます。

- ◆汁物やおかゆ、ゼリーなど水分の多いメニューにする。
 - ◆豆腐、すいか、とうがんなどの水分の多い食品を摂る。
 - ◆お茶などを飲みながら食事を摂る。
- といったことを心がけるだけでも随分違います。

ポイント3:おやつで水分補給

抹茶ゼリーや紅茶ゼリーは水分補給に、ミルクゼリーは栄養の補給に役立ちます。りんごのすりおろし、シャーベット、プリン、くず粉で作ったおやつなどものどごしがよくおすすめ。嚥下障害がある人には、寒天ではなく体温で溶けるゼラチンを使います。



トマトの豆乳スープレシピ

【材料2人分】

- ・トマト1/2個
- ・豆乳1カップ
- ・濃縮めんつゆ(3倍希釈)小さじ2
- ・生姜汁少々
- ・オクラ4本

【作り方】

- ①トマトの皮は湯むきして小さめのさいの目に切る。
 - ②オクラはやわらかくゆでて細かくきざむ。
 - ③豆乳にめんつゆを加えて味付けし、生姜汁とトマト、オクラを加える。
- ☆暑い日は冷やして食べるというそうおいしく食べることができます。

「かいごの学校」参照

9月介護者のつどい

- と き **9月21日(金)**
午前9時～午後5時30分(予定)
- 行き先 兵庫ヤクルト工場
かんでかんで(バイキング)
- 対象者 介護者のつどい登録者
- 内容 おでかけ
- 参加費 1,000円(当日徴収)
- 定員 40名
- 申込期日 **8月1日(水)～9月7日(金)まで**
※但し、定員になり次第締め切ります。
- ◆参加される方には後日お迎えの時間等をご案内します。また申込み後、やむを得ず欠席される場合は必ずご連絡ください。

ご連絡ください！

暑い夏
食の力で
乗り切ろう！



《お問い合わせ、ご連絡先》

多可町社会福祉協議会

- 本部・中支部 32-3425
- 加美支部 30-8151
- 八千代支部 37-0360