

わっしょい

題字 上坂 敦子 様

社会福祉法人 上神谷福祉会

特別養護老人ホーム槇塚荘

TEL:072-291-0920



ケアハウス逆瀬川
グループホーム高倉
赤坂台デイサービスセンター

明けましておめでとうございます。
旧年は大変お世話になりました。
本年はかならず平穡な日々が戻ることを信じております。
地域の皆様のご健康とお幸せを 心よりお祈りいたします。

「感染症と共に生きる」



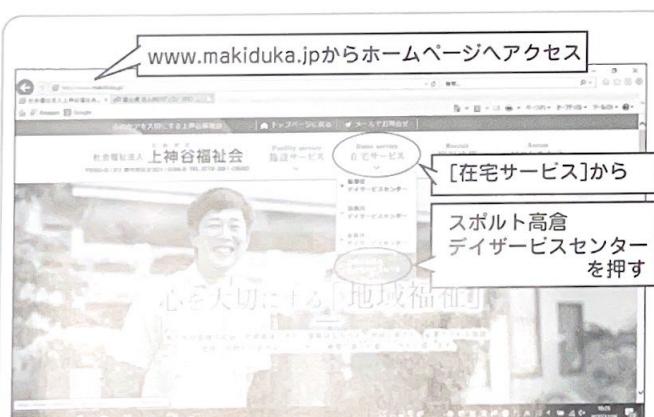
令和元年12月ごろからの新型コロナウィルスの流行は、11月に入り新規感染者が過去最多を更新するなど、感染拡大の第3波と呼ばれる状況になっています。夜の繁華街を中心若者の間で感染が広がった昨夏と異なり、現在の「第3波」は家庭内での感染や60代以上の高齢者の感染が目立っています。200人超の新規感染が続く大阪府では、6月中旬より、30代以下が占める割合も75%から45%に減り、60代以上は7%から25%に増えています。家庭内感染はここ約1ヶ月で2倍以上に急増します。感染経路が特定しづらく対策が難しい状況で

出を避け、出来る限り人との接触を少なくすることは必要なことです。フレイルを予防するために、私たち上神谷福祉会の通所介護事業所(デイサービス)・スポーツ高倉ではお客様に自宅でも簡単に身体を動かしていただけるようユーチューブにて運動動画を公開しています。ぜひ、自宅での気分転換や少し身体を動かします。ときに観ていただけたらと思います。動画への進み方を紹介させて頂きま

下し、要介護状態に限りなく近づいた状態のことです。運動量が減れば食欲も減って低栄養となることがあります。この状態が悪ければ体重や筋肉量が低下し、骨折や寝たきりになるリスクが高まります。こうした進行の仕方をフレイル・サイクルといいます。この状態に陥らないようにするには、バランスの良い食事、適度な運動を続ける、持病の治療に加え、精神的な健康(認知機能)を保つ上では社会との関わりも重要な要素になります。

厚生労働省が発表した「新しい生活様式」は外出用を控え、ソーシャルディスタンスの確保、マスク着用、手洗い・手指消毒、体調管理の徹底などを基本とします。新型ウイルス以前とは異なる生活スタイルになるわけですが、趣味やボランティアなどの活動を減らしたり、また感染予防のためにひきこもり例えれば、高齢者の場合は認知機能や身体機能が低下するフレイルを引き起こす恐れがあります。筋力をため、ウイルス感染を恐れて、日課にしていた散歩をやめたり、買い物にもいかないというのはフレイルを減らしたり、また感染予防のためにひきこもり例えれば、高齢者の場合、1日1回くらいの頻度で外出し、1日あたり400歩以上を目安に歩くことと筋力の低下を予防できるといわれています。栄養バランスのよい食事をつくるために、近くのスーパーや商店街に歩いて行き食材を買いそろえれば、適度な運動に加え、認知機能への良い刺激にもなります。もちろん、ウォーキングやラジオ体操なども

「新しい生活様式と高齢者の生活」



「フレイルとは:」

新型コロナに便乗した 詐欺にご注意

新型コロナウイルスの感染拡大に関連した相談が、全国の消費生活センター等に寄せられています。例えば・

手口① 封筒に入ったマスクが30枚も宅急便で届いた！

家族の誰も身に覚えがない場合、慌てて業者にお金を払ったり連絡する必要はありません。商品は使用せずに保管し、14日間経過した後は商品を処分して構いません。

手口② 下水道にコロナが付いたからと、洗浄をすすめられた！

水道会社を名乗る男からの不審な電話が発生しています。その場で契約することは絶対にしないで下さい。

手口③ 厚生労働省を装って、PCR検査をすすめる電話があつた！

厚生労働省を装い、個人情報を聞き出そうとする事例も発生しています。厚生労働省がそのような連絡をする事はありません。する手口です。個人情報などを奪われる恐れがあります。

手口④ スマートフォンにメールが届き、クリックさせようとする！

「コロナによる肺炎が広がっているので、マスクを無料送付します。確認ボタンを押して下さい。」など、違法なサイトへ誘導する手口です。個人情報を奪われる恐れがあります。

手口⑤ コロナの影響で金の相場が上がるからと、権利をすすめてきた！

突然自宅を訪問してきた業者から、「新型コロナの影響で、中国经济がガタガタになつていて。金の相場が上がることは間違いないから、今すぐに申し込んだ方がいいです。」と勧められる事例が発生しています。少しでも怪しいと思うところがあれば、その場できつぱり断り、契約したりしないようにしましょう。



消費者
ホット
ライン
188
(いやや！)

※消費者ホットラインは、最寄りの市町村や都道府県の消費生活センター等をご案内する全国共通の3桁の電話番号「188」です。
それ以外にも高齢者の地域の総合相談窓口である地域包括支援センターにもご相談下さい。



新型コロナウイルスの流行で、毎日、気が抜けない状況が続き、心身共に疲労している事と思います。そんな時こそ重要なのが身体の自己防衛機能である『免疫力』を高める事です。

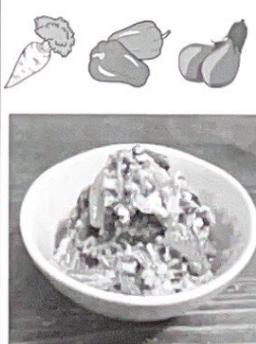
今回は食事から免疫力を高める事ができる食材を少しだけ紹介します。

①発酵食品の利用

ヨーグルト、チーズ、納豆などの発酵食品は腸内の善玉菌を増やし腸内環境を整えてくれる作用があり免疫力アップにつながります。食物繊維の多く含む食材も同様です。

②抗酸化成分を含むビタミン類の摂取。

ビタミンA、C、Eなどのビタミン類は活性酸素の働きを抑える抗酸化作用がある



ほうれん草のおからヨーグルト和え	
	(4人分)
ほうれん草	140g
人参	40g
こんにゃく	40g
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2
おからパウダー	15g
ヨーグルト	100g
白ごま、醤油、砂糖	各小さじ1
塩	少々

①ほうれん草、人参、こんにゃくを細切りにし、1分ほど熱湯でゆで、冷水で冷やす。水気をしっかりと絞り、めんつゆで合える。

②おからとヨーグルトを合わせ、ディップ状になるまで混ぜる。

③ ①②を合わせ白ごま、醤油、砂糖、塩で味を調えて完成。

り、また、粘膜を丈夫にしたり、白血球（免疫細胞）の数を増やして活性化させ、免疫力を高める事でウイルスや病原菌の侵入を防ぎます。旬の緑黄色野菜や根菜、果物、ナッツ類、ウナギ、レバー等に多く含まれます。」紹介したのは一部ではありますがこのような食材をうまく毎日のメニューに取り入れ、病氣に負けない身体作りをしておきましょう。メニューも記載していますので参考にしてみてください。