

すまいる

smile

健康な「暮らし」とすこやかな「笑顔」のために

P2. 【特集】食と体のいい関係

食で高める！免疫力

JA北海道厚生連 代表理事長 中瀬 省

札幌厚生病院 栄養科 佐々木 宏美

札幌厚生病院 理学療法技術科 岡田 希美

P8. よみ解く
薬の副作用 (医薬事業部)

P9. 教えて！ヘルスQ&A
介護保険施設 (特別養護老人ホーム摩周)

P10. フムフムキッチン
牛乳・乳製品 (帯広厚生病院)

P12. すこやか家族とLet'sエクササイズ!
これなら続けられる！腰痛体操 (俱知安厚生病院)

P13. すまいるライフ <高齢者福祉編> (事業推進部)

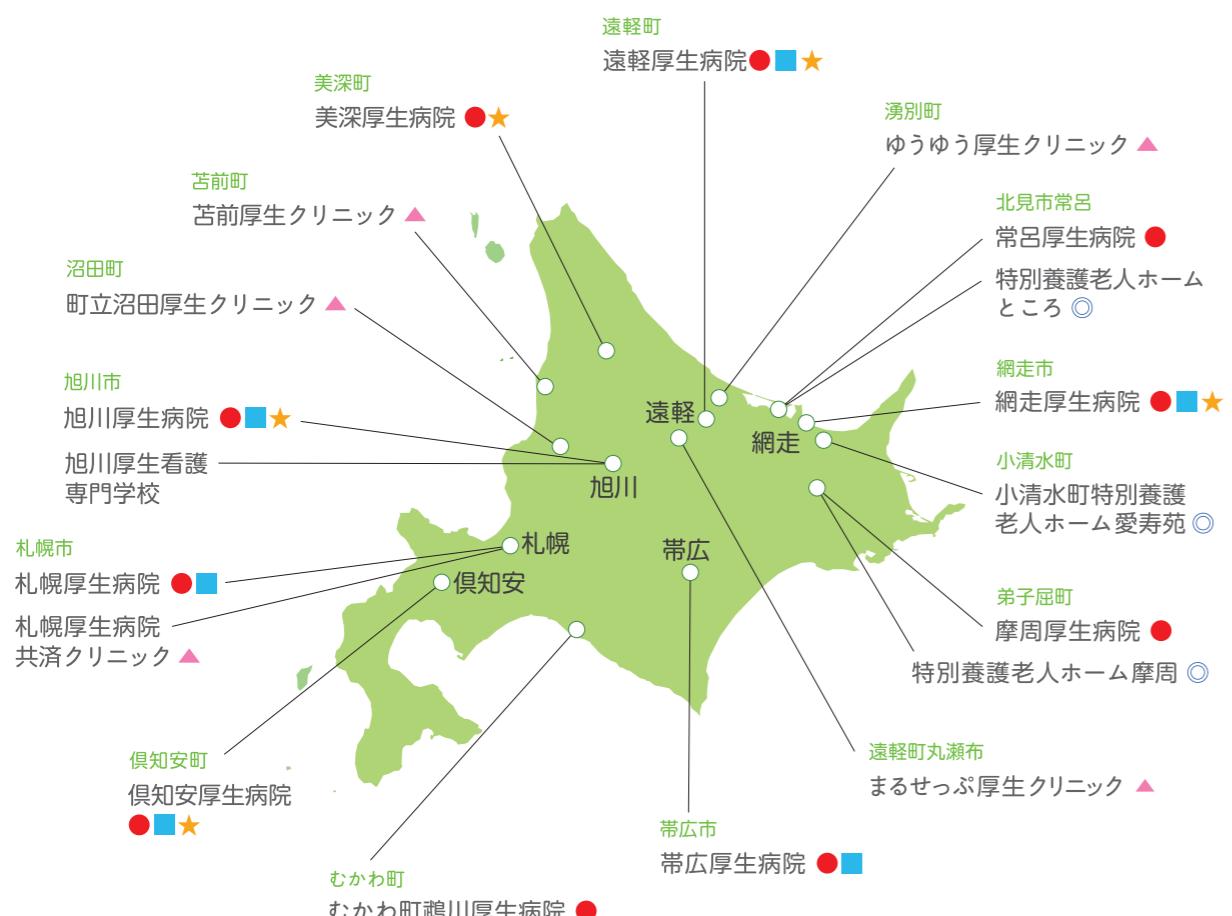
P14. おうちファーマシー



JA北海道厚生連の基本理念

JA北海道厚生連は、
組合員ならびに地域住民の皆様の生命と健康を守り、
生きがいのある地域づくりに貢献してまいります。

JA北海道厚生連ネットワーク | JA北海道厚生連は全道に15ヵ所ある病院・クリニック、3つの特養の運営など万全のネットワーク体制を築き、地域医療を支えています。



【凡例】 ● 病院 ▲ クリニック ■ 健診センター ★ 訪問看護ステーション ○ 特別養護老人ホーム

ご意見ご感想をお寄せください！

〒060-0004 札幌市中央区北4条西1丁目北農ビル9F JA北海道厚生連「すまいる」編集室

●JA北海道厚生連のホームページには、「すまいる」の情報が掲載されています。

<https://www.dou-kouseiren.com> JA北海道厚生連 検索

冬こそ食べたい栄養満点の料理

ほうれん草のピーナツ和え

1 ほうれん草をゆでる

鍋に水を入れ、塩(分量外)を加えて沸騰させる。ほうれん草を入れ、1分ほどゆでて水にさらす。



2 ほうれん草を切る

1の粗熱をとって水気を切り、根を切り落とし、食べやすい大きさに切る。



3 ピーナツをする

ピーナツをすり鉢です。する前にから炒りすると香りが良い。

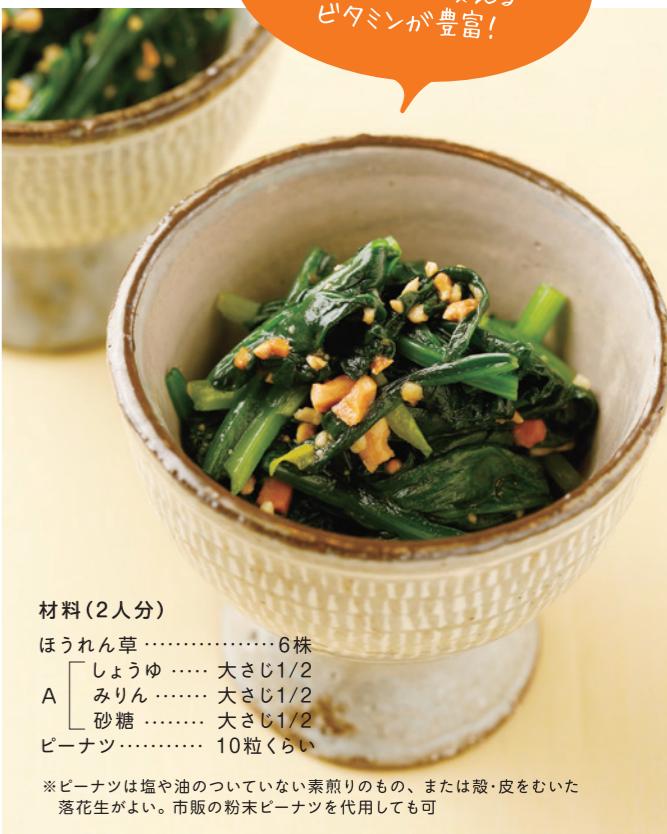


4 和える

3にAを加えてよく混ぜる。さらに2を加えて混ぜ合わせる。



ほうれん草とピーナツには免疫細胞を支えるビタミンが豊富!



材料(2人分)

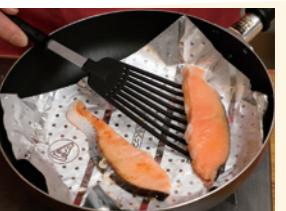
ほうれん草 6株
「しょうゆ」 大さじ1/2
A みりん 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/2
ピーナツ 10粒くらい

*ピーナツは塩や油のついていない素煎りのもの、または殻・皮をむいた落花生がよい。市販の粉末ピーナツを代用しても可

[栄養価(1人分)] エネルギー 62kcal /たんぱく質 3.2g / 塩分 0.6g

1 米を研ぎ、鮭を焼く

米は研いで水を入れ、30分おく。鮭はグリルなどで両面を焼く。ショウガは皮をむいて細切りにする。



2 材料を入れて炊く

米の水をきり、炊飯器の内釜に入れる。酒、塩、水を入れてかるく混ぜ、昆布、焼いた鮭の順にのせて、ショウガを散らして炊く。



3 混ぜる

炊き上がったら、昆布と鮭を取り出す。鮭は、皮と骨を取り除いて粗くほぐし、ご飯に戻し入れ、さっくりと混ぜる。



材料(2合分)

米 2合
酒 大さじ2
甘塩鮭 2切
昆布(10cm長さ) 2枚
ショウガ 1かけ
塩 小さじ1/2
水 2カップ



焼き鮭の炊き込みごはん

[栄養価(1人分)] エネルギー 285kcal /たんぱく質 10.2g / 塩分 0.9g

【特集】食と体のいい関係

食で高める! 免疫力

食事は健康維持のために大切な要素の一つです。家で過ごす時間が増えている今、「自炊をすることが増えた」という人も多いのではないでしょうか。インフルエンザなどのかぜが流行しやすい冬、せっかくなら栄養バランスの良い料理を作りたいものです。病原菌やウイルスに強い体をつくるためには免疫力を上げることがポイント。免疫力は栄養状態によって支えられており、エネルギーやたんぱく質が不足している人、特に筋肉量が減少した人は免疫力が低下していることが知られています。ただ、毎日栄養バランスの良い献立を考えるのは難しいもの。

そこで今号の特集では、免疫力アップが期待できる栄養素を含む食材を使ったレシピをご紹介! どれも調理に慣れていない方でも手軽においしく作れる料理です。料理作りには、出身地である美深町を離れ、現在は札幌で一人暮らし中のJA北海道厚生連 中瀬省代表理事長が挑戦しました。レシピには中瀬代表理事長が育てた自慢のかぼちゃ料理も登場します!

また、管理栄養士と作業療法士が、食事による免疫力アップの方法や、調理が体や心に与える効果などについてお話しします。

【レシピ監修】札幌厚生病院 栄養科 管理栄養士 佐々木宏美





材料(2~3人分)

かぼちゃ 1/3~1/4個
まいたけ 1パック
豚ひき肉 150g
ニンニク 1/2かけ
カレー粉 大さじ1/2
サラダ油 大さじ1と1/3
パセリ、粗びき黒こしょう 適量

A	水 150ml しょうゆ 小さじ2 みりん 小さじ2 砂糖 小さじ1 塩 ひとつまみ 片栗粉 小さじ2
B	水 大さじ1

カレー粉の食欲をそそる香りが良いですね!



かぼちゃときのこのソテー カレー風味のそぼろあん

1 かぼちゃを下ごしらえする

かぼちゃは種とわたをスプーンで取り除く。電子レンジ(500W)で2分加熱し、1cm幅に切る。かぼちゃは、大きければフライパンに入れやすいよう半分に切る。ニンニクは包丁の腹で軽くつぶしておく。



2 かぼちゃを焼き始める

フライパンにサラダ油(大さじ1)とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが立ったら、なるべく重ならないようにかぼちゃを広げ入れる。ニンニクは焦げないよう取り出しきか、かぼちゃの上にのせておく。



3 堅さをチェックする

フタをして弱火で両面を焼く。かぼちゃの太い部分に竹串を刺してスッと通ったら、お皿に取り出す。



4 まいたけを焼く

まいたけはフタをしないでフライパンで焼き、少し焦げ目がついたらお皿に取り出す。



5 そぼろあんをつくる

フライパンにサラダ油(大さじ1/3)とカレー粉を入れて弱火にかける。油が熱くなりツツツとしてきたら、ひき肉を入れ中火でほぐしながら炒める。火が通ったらAを加える。



6 とろみをつける

沸騰したら、よく溶いたBを全体に回しかけ、とろみをつける。とろみがついたあとも20~30秒ほど加熱する。



7 盛りつける

皿に盛り付けたかぼちゃとまいたけに、6をかける。お好みで、乾燥パセリや刻んだ生パセリ、粗びき黒こしょうをふりかける。



【栄養価(1人分)】エネルギー 273kcal／たんぱく質 12.1g／塩分 1.7g

作業療法士の豆知識コラム

料理とリハビリの関係性

札幌厚生病院
理学療法技術科
作業療法士
おかだのぞみ
岡田 希美



作業療法で取り入れられる「調理」は体にも心にも良い!

リハビリテーションで行われる作業療法とは、患者さんが退院後の生活で困らないために日常生活における動作の回復をめざす治療・訓練のことです。お風呂に入る、トイレに行くなど、さまざまな動作を訓練しますが、その中に調理も含まれます。理由は、調理の作業が体の機能面、精神面に良い影響を与えるからです。例えば、食材

を計る・切るなどの細かな作業は身体機能の回復につながります。作業を同時進行する場合には思考力も鍛えられます。また、料理の匂いによる刺激や完成したときの達成感によって、気持ちが明るく前向きになる効果もあります。

認知症予防にも有効!

材料は何が必要か、調理に適切な道具は何か、調理工程をどうこなすか、ミスしたときの修正

方法など、考えることが多い調理は認知症予防にも効果があります。認知症の患者さんが調理を行うと、鍋の吹きこぼれを止めようと体が動いたり、家族が好きだった料理について話してくださいことがあります。その人の能力・記憶を引き出してくれるのが料理です。



管理栄養士にインタビュー！

免疫力を高める 食事のとり方って？



札幌厚生病院
栄養科 管理栄養士
ささきひろみ
佐々木 宏美

かぜなどで体調を崩しやすい今だからこそ、体のバリア機能「免疫力」を高めたいところ。しかし、「どんな食材を選べばいいの？」「手軽にできる方法は？」など、皆さんの疑問も多いはず。そんな疑問に管理栄養士がお答えします！

Q 免疫力アップが期待できる 食材や食品は？

A 魚介や肉、緑黄色野菜、きのこ類などのさまざまな食材が免疫力に関わる栄養素を持っています。栄養素の中でも、ビタミン(D、A、E、B6、B12)や亜鉛、セレンなどの微量栄養素の欠乏が感染症の発症や重症化に関わっていると考えられています。特にビタミンDは、体内に侵入した病原菌やウイルスなどを食べてくれるマクロファージという細胞を活性化するといわれており、ビタミンDの不足がウイルス感染症の発症に関与しているとの報告もあります。

●ビタミン、亜鉛、セレンを含む食材・食品

- ビタミンD …… 鮭などの魚、まいたけなどのきのこ類
- ビタミンA …… 魚介、かぼちゃなどの緑黄色野菜
- ビタミンE …… 落花生などの種実類、魚卵
- ビタミンB6 …… 肉、魚、種実、野菜
- ビタミンB12 …… 魚介類・肉・乳製品
- 亜鉛 …… 牡蠣、肉などの動物性食品
- セレン …… 魚介



Q 免疫力を下げてしまう 食事ってあるの？

A 食事を抜くなどしてエネルギーとたんぱく質が不足すると免疫力が低下します。筋肉をつくるにもエネルギーとたんぱく質の両方が必要です。ダイエットで主食(ごはん・パン・麺)を抜く、あるいは極端に減らすとエネルギー不足になる可能性があります。体重が気になる方は、少し減らすなど「ゆるやかな糖質制限」がおすすめです。

Q 免疫力を上げるために、 食事のとり方で気を付けることは？

A 免疫力は栄養状態によって支えられています。筋肉量を維持して、良好な栄養状態を保つには、主食、主菜、副菜を組み合わせ、バランスの良い食事を心がけることが大切です。



*高血圧や腎臓・心臓の病気がある方は、塩分を控えるために汁物を1日1杯に控えましょう

Q 普段の食事に手軽に取り入れられる 免疫力アップの方法は？

A ヨーグルトを食べ、腸内環境を整えることも免疫力アップにつながります。腸は栄養を吸収する機能に加え、病原菌が体の中に入り込むことを防ぐバリア機能を持っています。ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌といった善玉菌を腸に送ることで、腸内細菌のバランスが整い、免疫力が保たれます。毎日、大さじ1杯くらいの量でも良いといわれています。

Q 栄養を損なわない野菜の調理法を 教えてください！

A 栄養素(特にビタミン)は水に溶けやすかったり、熱に弱かったりしますが、全てがなくなるわけではありません。主菜や副菜をそろえ食材に極端な偏りがなければ、さまざまな調理方法でも栄養が不足するようなことは、あまり起きないと思います。栄養の損失を気にするよりも、食べたいと思う料理をおいしく味わう方が心身の健康につながると思います！



大地がひとを強くする。

ドラッグストアでマスク不足を感じて、これが食料だったら、と、国内生産の大切さに気づいた方がいます。

スーパーで品揃えの回復を目指して、農業のありがたみを実感した方がいます。

「新しい日常」がはじまっている。「新しい農業」をはじめなくてはいけない。

私たちはそう考え、この地から食と農をつなぐアクションを始めようと思っています。

それが、日本の食を支える北海道の使命だと思うからです。

アクションに対するリアクションを、お寄せください。

新しい農業は、食卓と産地が、農村と都市がより深くつながることで生まれます。

いまこそ、大地がひとを強くする。

ACRIACTION! HOKKAIDO

アグリアクション北海道

アグリアクション北海道





薬の副作用



医薬事業部
医薬品課 係長
たな や みつぐ
棚谷 貢

基礎知識編

When 誰が 医薬品を服用したすべての人

医薬品を服用したすべての人に副作用が発現する可能性があります。医薬品の成分に対してアレルギーのある人や、腎臓・肝臓など薬の分解や排泄に直接関係する臓器に疾患がある人、小児や高齢者など医薬品を分解・排泄する力が弱い人は副作用発現の可能性が高くなります。また、妊娠中の方や授乳中の方は、赤ちゃんにも副作用が発現する可能性があるため注意が必要です。副作用が全くない薬は存在しませんが、実際に副作用が発現するかどうかは個人差があり、確実な予測は困難です。

What どんな症状 “いつもと違う” 症状に注意

貼り薬や塗り薬では部分的な副作用(貼った場所や塗った場所が赤くなる、腫れるなど)、飲み薬や注射薬では全身的な副作用(アレルギー症状や胃腸障害、眠気、などの渴きなど)が発現しやすくなります。

例えば「ネキシウムカプセル」という胃酸を抑える薬の副作用を見ると、表にあるようにさまざまな種類の症状があります。それぞれの副作用を患者さんが見極めることは困難ですので、「いつもと違う」と感じたら、すぐに医療機関に相談することが重要です。

「鼻炎の薬を飲んでても眠くなかった」という副作用があるように、医薬品は体の必要なところで効果的に働くだけではなく、他のところにも影響を与えることがあります。医師は薬の効果と副作用の両方を考えて薬を処方しているため、場合によって副作用よりも治療効果を優先して処方することもあります。

治療編

Where どこで 副作用が発現したら、かかりつけの医師に相談を

まずはかかりつけの医療機関にご相談ください。医師が薬による副作用かそれ以外の症状かを診断します。万が一、入院が必要になるほどの健康被害が起きた場合は、「医薬品副作用被害救済制度」を利用して、医療費や年金などの給付を受けることができます。

How どうやって 本人または家族が 公的機関に申請

健康被害を受けた本人または家族が、独立行政法人医薬品医療機器総合機構(PMDA)に給付金の申請を行います。申請後、厚生労働省が設置する機関で審議され、厚生労働大臣の判定結果をもとに決定されます。申請の際には、医師の診断書や投薬・使用証明書、受診証明書などが必要になります。



教えて! ヘルス Q&A 32

介護保険施設

介護保険サービスの一つである施設サービスを受けた際に入所できる施設の種類や、料金、申し込み方法について解説します。



特別養護老人ホーム摩周
生活相談科
あし の けん いち
芦野 健一

Q 介護保険施設について教えてください。

A 介護保険施設は3種類あり、いずれも排泄、入浴、食事などの日常生活上の介護を受けられるところです。

特別養護老人ホーム	要介護3～5(要介護1・2でも特例入所が認められる場合があります)	常に介護が必要なため自宅で生活することが難しい方のための施設です。レクリエーションや日常的な健康管理を行います。最近では、老衰による最期の時を迎える看取り介護が多くなっています。夜間は介護職員だけで対応します。
介護老人保健施設	要介護1～5	理学療法士または作業療法士によるリハビリテーションを3～6ヶ月間行い、心身の機能回復を図り家庭復帰を目的とする施設です。家庭と施設の中間施設と呼ばれることもあります。診察、投薬、看護など医療ケアを行い、看護師が24時間駐在しています。
介護医療院(介護療養型医療施設)	要介護1～5	慢性疾患有し、長期の療養が必要な方のために介護職員を手厚く配備した医療機関です。診察、療養上の管理に必要な処置や、リハビリテーションを受けることができます。また、安らかな死を迎えるターミナルケアも増えています。

Q 介護保険施設の利用料金について教えてください。

A 介護保険の1割自己負担の費用は、要介護度に応じて算定する基本報酬と、人員基準などで上乗せして算定する加算報酬があります。

その他にかかる費用は、食費、居住費、日用品費

●施設利用料金(月額) ※金額は概算です

1割負担額	18,000円～40,000円(要介護度で変動)
食 費	41,760円
居 住 費	11,310円～60,180円(多床室、個室で変動)
合 計	71,070円～141,940円

※上記の他、歯ブラシやティッシュペーパーなどの日用品費は全額自己負担になります。食費、居住費には低所得者に対する公費補助があり、軽減を受けられます。

※介護保険1割自己負担は所得により2・3割負担になる場合があります。

です。おむづちは介護保険施設の基本報酬に含まれるため自己負担はありません。居住費は多床室よりも個室の料金が高くなります。

●軽減対象例(月額) ※金額は概算です

1割負担額	31,170円
食 費	11,700円
居 住 費	24,600円
合 計	67,470円

※要介護5で特別養護老人ホームユニット型個室に入所した場合。(住民税非課税、年金収入額80万円以下)

Q 介護保険施設に入所したいのですが、申し込み方法を教えてください。

A 各施設に直接お申し込みいただくことになります。施設を選択する際には入所する方の状況を、担当のケアマネジャーや地域包括支援センターに相談することで状態に合った施設選択の一助となる

こともあります。また、各施設によって特色や雰囲気が異なりますので、可能であれば見学に行かれることがあります。



フムフム

Fumu Fumu Kitchen

キッチン



【栄養・効果・効能】

牛乳は、さまざまな栄養素がバランス良く含まれた食品です。生命維持のために不可欠な三大栄養素であるたんぱく質、脂質、炭水化物に加え、日本人の食生活に不足しがちなカルシウムなどのミネラルや、ビタミンA・B₂などを豊富に含んでいます。

乳製品には、バター、チーズ、ヨーグルト、生クリーム、アイスクリーム、粉乳、乳酸菌飲料などがあります。乳製品は、固形や粉末など形態が変化します。また、乳酸菌などを活用することで品質を高め、栄養機能性を強化することができます。

牛乳の豆知識

牛乳は尿酸値を下げる!?



痛風は高尿酸血症ともいわれ、血液中に尿酸が異常に増えることにより起こります。尿酸値は、激しい運動やストレスなどにより体内で尿酸が多く生成されたり、プリン体を多く含む食品(肉類、貝類、ナッツ、かまぼこなど)の過剰摂取によって上昇します。牛乳に含まれるたんぱく質(カゼインとホエイたんぱく質)には尿酸排泄の促進作用があるといわれており、血液中の尿酸値を下げる効果が期待できます。ただし、牛乳の取りすぎは肥満につながる恐れがあるため、牛乳は1日200ml、低脂肪牛乳は1日300mlを目安に摂取しましょう。

【今月の食材】

牛乳・乳製品

Milk & Dairy product

帯広厚生病院
栄養科
でんこう
傳法 みわ

カルシウムが多く含まれる牛乳や乳製品は、丈夫な骨を維持するために毎日取りたい食品の1つです。そのまま飲食するのが苦手という人でも料理に使えば食べやすく、おかずのバリエーションも広がります。

牛乳・乳製品を使ったおすすめレシピ

里芋とひき肉のミルク煮

「あと一品」におすすめ!
冬が旬の里芋を使った料理。

【材料(2人分)】

里芋 200g めんつゆ 大さじ1
鶏ひき肉 75g 万能ねぎ 適量
牛乳 200ml

【作り方】

- 鍋に里芋、鶏ひき肉を入れ、牛乳を注ぐ。
- 鶏ひき肉を箸でほぐす。
- めんつゆを全体に回しかけるように加える。
- 落しふたをし、火にかける。焦げないように混ぜながら中火で加熱する。
- 煮汁がなくなるまで加熱し、盛り付ける。お好みで万能ねぎをのせる。

●1人分の栄養価

エネルギー196kcal/たんぱく質13.0g/脂質7.0g/炭水化物19.7g/カルシウム129mg/塩分0.9g



Point みそやしょうゆなどの調味料に牛乳の持つ「旨味」や「コク」をプラスすることで、食材本来の風味や特徴を損なわずに、食塩やだしを減らすことができます。カルシウムを手軽に摂取でき、減塩することもできます。

サバ缶のリエット風

リエットとはみじん切りや角切りにした豚肉を使い、保存食として生み出されたフランス料理です。今回はサバの水煮缶を使って作ります。

【材料】

サバの水煮缶	粒入りマスタード
..... 1缶(190g) 小さじ2
プレーンヨーグルト	レモン果汁
... 70g	小さじ2
玉ねぎのみじん切り	オリーブオイル
... 20g	小さじ1
ニンニクのみじん切り	A コショウ
..... 1かけ	少量化



これを使って
カンタンアレンジ!

サバ缶の リエット風の グラタン風

余ったリエットはジャガイモや玉ねぎ、キノコなどお好きな野菜と混ぜ、上にチーズをのせてグラタン風にするのもおすすめです!



【作り方】

- ざるにペーパータオルを敷いてボウルに重ね、ヨーグルトを入れ、1時間ほどおく。
※クリームチーズの硬さになるくらいまでしっかりと水を切りましょう!
- サバ缶は汁気をきって別のボウルに入れ、スプーンなどでつぶしながらほぐし、Aと①を加え混ぜる。
- ②にみじん切りにした玉ねぎ、ニンニクとマスタードを加え、さらに混ぜる。
- 器に盛ってできあがり。

Point サバの缶詰は骨ごと食べることができます。より多くのカルシウムを取ることができます。

●1皿分(できあがり量)の栄養価
エネルギー501kcal/たんぱく質44.0g/脂質29.5g/
炭水化物10.6g/カルシウム600mg/塩分2.3g

すこやか家族と Let's エクササイズ!

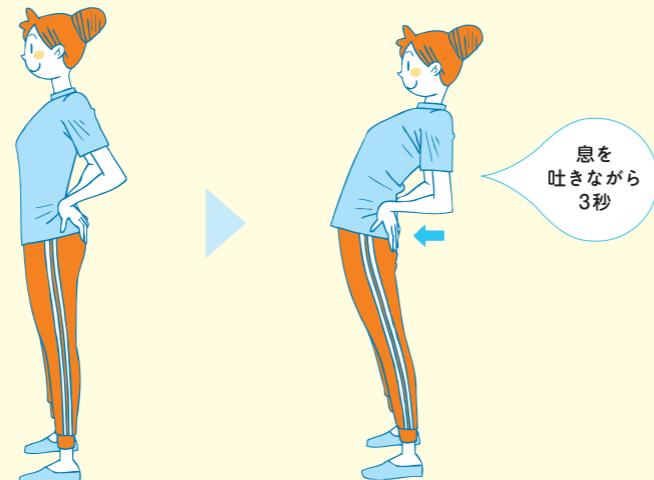
自宅で気軽にできるエクササイズをご紹介。
家族と一緒に挑戦してみましょう。

まずは
腰痛のタイプを
チェック!

腰をかがめたときに
痛みを感じる場合

Aの体操へ

A. 腰を反らす体操

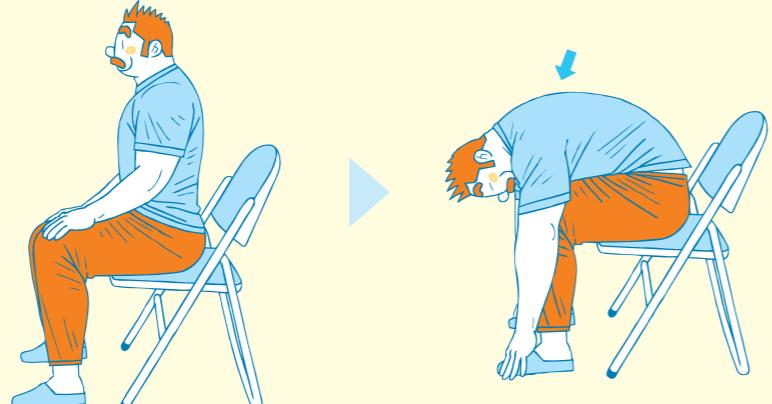


足を広めに開いて立ち、両手をお尻に当ててください。次に両手で骨盤を押し込むイメージで、ゆっくり腰を反らします。息を吐きながら3秒間この姿勢を保ってください。これを5回繰り返します。慣れてきたら、少しずつ反らす角度を大きくすると効果的です。

腰を反らしたときに
痛みを感じる場合

Bの体操へ

B. 腰をかがめる体操



※予防を目的とする場合はA,B両方行ってください。

椅子に浅く座り、足を広めに開いてください。次に息を吐きながらゆっくり背中を丸め、腕は足元に垂らします。この姿勢を3秒間保ってください。これを5回繰り返します。

☆体操は毎日こまめに行いましょう。☆体操中に腰痛が増強した場合や、足にしびれを感じた場合は中止してください。
☆Aの体操は、「腰部脊柱管狭窄症」の診断を受けている方は行わないでください。☆Bの体操は、「腰椎椎間板ヘルニア」の診断を受けている方は行わないでください。

今回は 「これなら続けられる! 腰痛体操」

日本人の約8割が一生に一度は経験するといわれる腰痛。
特に冬は除雪作業や運動不足などにより発生しやすくなります。
腰が痛いときは安静第一といわれていましたが、
近年は明らかな原因がない場合、動けるようになら
少しずつ動くほうが良いとされています。
今回は腰痛の予防、改善のためにカンタンで
続けやすい体操を紹介します。

俱知安厚生病院
理学療法技術科
技士長代理
かりや しんいち
刈谷 進一

Health & Welfare すまいるライフ

高齢者福祉編



事業推進部 健康福祉課
久保 徹

認知症と暮らす

地域の社会資源情報を知ろう

認知症は日本の重要課題の一つです。国内の高齢者数3,600万人のうち6人に1人は認知症といわれています。
共に暮らす地域づくりのためには次のような道筋が考えられます。

一人一人ができることから取り組みましょう。

地域住民による 認知症への理解と支援

認知症の方は記憶障害や基本状況の把握・理解力障害等(中核症状)により、日常生活で必要な行動(銀行でお金をおろす、買い物をする、ゴミ出しなど)がうまくできなくなります。しかし、その症状の理解者がさりげなくサポートを行ったり、地域の社会資源を有効に活用できたりすれば、支援を必要とする人でも住み慣れた地域での生活の継続が可能となります。

認知症への気付き

周囲や地域の人が正しい知識や情報を有していれば、認知症による生活の変化(庭の草木の手入れ・ゴミ出し・閉じこもり・易怒性など)や、言動のわずかな兆候に気が付き、本人や家族を相談窓口や専門医につなぐこともできます。早期に適切な治療がなされれば、認知症の代表的な原因である脳の萎縮の進行を遅らせたり、病気の種類により改善事例も見られたりします。

認知症サポーターの現状

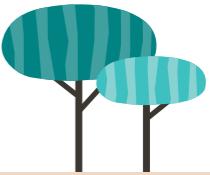
認知症の中核症状や行動・心理症状(BPSD)について偏見を持たず、正しい知識を有する認知症サポーターは、全国に延べ1,277万人ほどいます。しかし、人口比率では自治体により1%未満から27%と格差があります。認知症の方や家族を見守る応援者が、地域住民や商店に数多く求められています。

地域包括支援センターに 相談してみる

自治体等で設置している地域包括支援センターは、地域の介護保険サービス等やインフォーマルな社会資源を組み合わせて、生活範囲の広がりや新たな支援の創造を行う場所です。高齢者の日常生活における不安・お困りごとおよび認知症の相談、専門医療機関等の情報提供が受けられます。

ホームページなどで 地域資源を調べてみましょう

- (1) 認知症サポーター養成講座
- (2) 認知症チェックサイト(市別市ほか)
- (3) 認知症ケアバス
- (4) 認知症初期集中支援チーム
- (5) 認知症地域支援推進員
- (6) 生活支援コーディネーター
- (7) 徘徊SOSネットワーク
- (8) こころの健康相談(小樽市ほか)
- (9) 認知症カフェ
- (10) センサー機器(IT技術・定時対面型)
- (11) 講演会・生きがいデイサービス・運動教室
- (12) 趣味サークル・サロン・老人クラブ
- (13) 配食サービス
- (14) 住宅改修・福祉用具貸与(購入)
- (15) 訪問看護
- (16) 訪問介護
- (17) デイサービス
- (18) デイケアサービス
- (19) 特別養護老人ホーム
- (20) ショートステイ





寒い季節を乗り切ろう！

冷えを予防しよう

冷えによって、肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、抵抗力の低下などといった好ましくない症状が現れやすくなります。

●からだを温める食事を

栄養バランスの良い食事を基本に、冷えが気になるときはからだを温める食材を積極的に取りましょう。肉類などに多く含まれるたんぱく質は、熱を発生させ、筋肉を作る働きがあります。また、アボカドやアーモンドなどに多く含まれるビタミンEには、末梢血管を広げて血流の流れを良くする働きもあります。

●血液の巡りを良くする

お風呂に入るとときは、38~40℃くらいのぬるめのお湯にゆっくりと浸かり、気持ちをリラックスさせましょう。

からだにある「3つの首」を冷やさないように、外出時にはマフラーや手ぶくろ、レッグウォーマーを着用しましょう。カイロを持ち歩くのもおすすめです。また、からだを締め付ける衣服や靴は血行を悪くすることもあるため、なるべく避けるようにしましょう。

●自律神経を整える

十分に睡眠をとて心身を休ませましょう。ウォーキングやストレッチなど、日常に適度な運動を取り入れましょう。また、自宅でできる運動も寒い季節は大切です。



そこで

JA北海道厚生連の
おすすめ商品

草荀譜Ⅲ

1本1,100g 2,400円(税別)

冷え性や疲労回復に

2つの温泉成分(炭酸水素ナトリウム、乾燥硫酸ナトリウム)と5つの天然成分で保湿・保湿が長続きします。お風呂からあがるとき、かけ湯をしないほうが保湿効果が持続します。(敏感肌の方などはかけ湯をしましょう)



ヒノキの香りでリラックス

ユニテEハイ

(第3類医薬品)

120カプセル 4,800円(税別)

肩こりや冷えを
やわらげます

天然ビタミンEに末梢血管拡張作用のあるイノシトールへキサニコチネートをプラス! 末梢血行障害による肩・首すじのこり、手足のしびれや冷えの緩和におすすめです。



【用法・用量】
成人(15才以上)1日3回、
食後に1回1カプセル服用

眼・肩・腰 今ある疲れを楽にする

第3類医薬品

クミアイビタレオンVE

- ビタミンB1(肉体疲労回復ビタミン)が1錠中に最大量配合!
- 1日1回1錠、飲みやすい糖衣錠で忙しい現代人にもピッタリ!
- 三大栄養素をエネルギーに変える働きをサポート!

1日1錠のビタミンB1が
あなたの疲れをほぐします



●1箱60錠(60日分)
1日あたり約65円 3,900円(税別)

【成分(1錠中)】

・フルスルチアミン塩酸塩	109mg
・ピリドキシン塩酸塩	15mg
・リボフラビン	12mg
・γ-オリザノール	10mg
・トコフェロールコハク酸エステルカルシウム	30mg
・シアノコバラミン	0.06mg

【効能・効果】

●次の諸症状の緩和

神経痛、筋肉痛・関節痛(腰痛、肩こり、五十肩など)、手足のしびれ、便秘、眼精疲労、脚気

※ただし、これらの症状について、1ヵ月ほど使用しても改善がみられない場合は、医師又は薬剤師に相談してください。

●次の場合のビタミンB1の補給

肉体疲労時、妊娠・授乳期、病中病後の体力低下時

【用法・用量】

大人(15歳以上)1回1錠、1日1回服用してください。

14種類の
健康食品素材

始めませんか!毎日の運動習慣と一緒に 健康補助食品 マカプーラプラス®

こんな方に

ずっと元気な毎日をすごしたい
イキイキとした暮らしをくりたい



【内容成分表示(9粒中)】

・N-アセチルグルコサミン	250mg
・グルコサミン	1,000mg
・II型由来コラーゲン	220mg
・コンドロイチン硫酸	48mg
・ヒアルロン酸	4mg
・サメ軟骨抽出物	250mg
・メチルスルfonyルメタン	250mg
・大豆イソフラボン(アグリコンとして)	18.8mg
・有胞子性乳酸菌(植物性)	100mg
・イソマルトオリゴ糖	10mg
・マカエキス末	10mg
・コエンザイムQ10	5mg

【栄養成分表示(9粒中)】

エネルギー	10.8kcal
たんぱく質	0.90g
脂質	0.05g
炭水化物	1.68g

【お召し上がり方】

1日6~9粒を目安に水又はぬるま湯でお召し上がりください。