

# 謙仁会 在宅介護支援事業所

新型コロナウイルス感染症の終息までにはまだまだ時間がかかるようですが、長い感染予防生活の中、ご利用者様やご家族様など、皆様の笑顔や言葉に温かい気持ちなる事ができています。2023年も日々感謝の気持ちを持ち、サービスの向上に向けて一丸となって頑張りますので、よろしくお願いいたします。

皆様にとっても良い1年になりますように祈っております。



毎日楽しく過ごしたい

運動をして体力UPする

年男だけに飛躍の年!!

子供を怒る回数を減らす

富士登山!

-3 kgのダイエットジム頑張るぞー!!

ベジタブルガーデンを作り、好きな野菜を育てる

筋力UPして素晴らしいボディー作り

## 猫背や肩こりが気になる方にも！座ったままできる 姿勢改善エクササイズ

【肩ねじり】肩甲骨周りの筋肉をほぐし巻き肩を解消します  
○両手を真横に伸ばし、右手は手のひら下、左手は手のひら上に向けず。右手は親指が下を向くように、左手は小指が天井を向くように腕をねじります。同じようにまた反対方向にねじっていきます。10～15回程行います。  
★腕の付け根からねじるようにしましょう。



【肩甲骨エクササイズ】  
凝り固まった肩甲骨周りの筋肉をほぐします  
○両手を合わせ天井に向かって伸ばします。手のひらを外側に向けてるように肘を下し、脇腹に近づけます。10～15回程行ないます。  
★胸を張って行いましょう。手を挙げたときは出来る限り肘を伸ばしましょう。



提供：メディカルフィットネス伊万里



毎年11月11日は【介護の日】です。介護の日のキャッチコピーは「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」で、11月11日は「いい日、いい日」の語呂合わせになっています。令和4年も「Aコープいまり」と「ファインズたけだ」さんと相談会が行われました。日頃からご心配事やお困り事があればいつでもご相談下さい。

## 謙仁会 在宅ケアサポートセンターだより

居宅介護支援事業所 訪問看護ステーション 訪問介護事業所  
電話 24-9388 FAX 22-1120 令和5年1月発行 第42号  
謙仁会ホームページ <http://www.kenjin-kai.com.html>



### 2023年の年頭にあたり、 謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

旧年中は新型コロナウイルス感染症も with コロナに向けた新たな段階にも入り、海外では情勢の変化、急激な円安や生活必需品の値上げなど多数の変化があり、皆様の不安は大きかったことと思います。この波を乗り越えられているのも、伊万里市地域の皆さまや関係各所のご理解とご協力をいただきましたことに心より感謝致します。今後とも地域の皆さまの安心安全のために努めて参ります

これからは、介護保険も、保険給付頼りではなく、本人の力や住民相互の力も引き出して、介護 予防や日常生活支援を進めていくことをもう一つの柱にしていくことが必要となると考えられます。介護予防の推進（元気高齢者の増加）、地域包括ケアシステムにおける質の高いケアマネジメントの確立、介護現場の生産性の向上と人材確保、人材教育を念頭におき、地域の皆さまが住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるためのお手伝いができるよう、居宅介護支援事業所・訪問看護ステーションないろ・訪問介護事業所の3事業所のスタッフ全員でサービスの質をさらに高め、伊万里・有田また近隣の市町村のご利用者様、ご家族様、地域の皆さまが安全かつ安心できる環境づくりに努めて参ります。

2023年の卯年は、今までの数年間から大きく「飛躍」し、私たちの生活が大きく「向上」する年にしたいと思います。

今年も皆様からのご指導ご鞭撻の程、宜しくお願い致します。

社会医療法人謙仁会  
在宅ケアサポートセンター  
センター長 松尾 圭志

### ◆ 出張介護教室致します ◆

在宅ケアサポートセンターでは、電話や窓口での相談はもちろん、老人会や婦人会など町の寄り合いに出向き、支援されている皆さまの不安の解消など少しでもお役に立てるよう介護教室(相談会)を随時受け付けております。

# 謙仁会 訪問介護事業所 迎春

あけましておめでとうございます。職員一同頑張って参りますので、今後とも宜しくお願い申し上げます。



## 認知症予防に向けた食材選びと

### 食習慣の見直しについて

不摂生は万病のもと。健康なうちから正しい食習慣を身に付けよう。

#### ・1日3食を決まった時間に食べる。

リズムが乱れてくると、胃の内容物が正常に消化されず、自律神経が乱れ集中力を欠き、仕事や勉強も集中できなくなります。



#### ・栄養バランスのいいメニューを考える。

食事は主食、主菜、副菜、汁物といった具合に、一度の食事で複数の食品を摂るようにしましょう。食後に果物などのデザートを加えるのも良いでしょう。



#### ・塩分、糖分、脂肪、アルコールの過剰摂取を避ける。

塩分の高い食事は高血圧を、脂質の高い食事は動脈硬化を引き起こすリスクが高くなります。同様に飲酒も血管に大きな負担を与えます。



認知症予防に良いといわれている食材

- 1.青魚 イワシ・サンマ・サバなどの青魚
- 2.大豆
- 3.野菜・果物
- 4.オリーブオイル

### ・認知症予防の観点から食事をするときのポイント！

自分で調理する・複数の作業を同時におこなうため、よい頭の体操になります。

料理のために台所に「立つ」のは軽い運動になりほどよく脳を活性化させます。

意識してよく噛む・「噛む」という行為は、歯肉を刺激して、脳への血流を良くする効果があります。

摂取カロリーを意識する・過剰なカロリーオーバーは、生活習慣病の大敵です。

一方で、過剰なカロリー制限は脳に必要な栄養が不足する可能性があります。

### ・食事以外での認知症予防方法

生活習慣の予防・適度な運動・社会交流・趣味・生きがいを持つ・禁酒・喫煙はほどほどにする。

**さばじゃが重ね煮** ★肉じゃがのさばバージョン。野菜の皮をむいたら 10 分ほどで完成しますが、野菜にさばのだしが染み込んで、時短料理とは思えないコクやうまみが引き出せます！

《材料(2人分)》さば水煮缶(190g)・・・1 缶 玉ねぎ・・・1/2 個 じゃがいも・・・2 個 にんじん・・・1 本 にんにく(みじん切り)・・・1 かけ 小ねぎ(小口切り)・・・大さじ 1 酒・・・大さじ 2 みりん・・・大さじ 1 しょうゆ・・・1 と 1/2

#### 【作り方】

【1】玉ねぎはたて 1cm 幅、にんじんは 1cm 幅の半月切りにする。じゃがいもは 1cm 幅の半月切りにして水にさらす。

【2】鍋に【1】、さば缶(缶汁ごと)のにんにくを入れ、調味料を加えて蓋をし、沸騰したら弱火で 10 分間煮る。

【3】器に盛り、小ねぎを散らす。

青魚には、人間の体では作れない DHA と EPA という脂質が含まれていて、どちらも血液をサラサラにする働きがありますが、DHA は脳の働きを維持するのに有効。認知症予防のために毎日摂ってほしい成分です。



# 訪問看護 ステーション なないろ

## 新型コロナウイルス

(症状)  
発熱、頭痛、全身のだるさ  
呼吸器症状  
(咳・咽頭痛・鼻汁・鼻閉など)  
下痢、嘔吐など多様です。

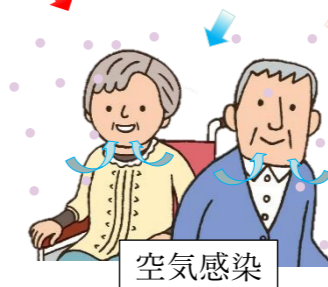
## インフルエンザ

(症状)  
38℃以上の発熱、悪寒、関節痛、  
全身のだるさなどの全身症状  
喉の痛みや咳など、風邪症状に比べて急激に症状が悪化します。



接触感染

感染者が咳やくしゃみを手で抑えてその手で物に触れる(ドアノブ、電車やバスのつり革など)他の人が触れる場所を触ってしまうことで手から手へ口や鼻を触り粘膜から感染



空気感染

空中に浮遊するウイルスを含む微細粒子空気の流れて広範囲に広がり、それを吸い込んで感染



飛沫感染

インフルエンザに感染した人の咳やくしゃみによって飛び散ったウイルスを含む粒子を吸い込んで感染。感染者の咳と一緒にウイルスが放出され 1~2m 飛ぶそれを吸い込んで感染

## こまめな換気



(可能なら 2 方向の窓を開ける)

## 手洗い



指先や指の間、手首も忘れずに

## 手指消毒



良く刷り込む手先、指の間、親指の付け根

基本的な感染対策が大切です。手洗いや手指消毒

部屋の換気など、感染の機会を減らして

家族や親戚、友人など

楽しい時間を過ごしましょう。

