



大浦包括だより

発行日：令和2年5月15日

発行責任者：長崎市大浦地域包括支援センター



フレイル(生活不活発)を予防しよう！

新型コロナウイルス感染症を予防するため自宅にいる時間が増えていると思います。

重症化のリスクが高い高齢者は、人混みを避けて家に引きこもりがちになりますが、体を動かさないと、心身や脳の機能が低下していくと日本老年医学会が警鐘を鳴らしています！！

感染リスクを避けつつできるフレイル予防！！

動かない時間を減らす

- ・座っている時間を減らしましょう
テレビのコマーシャル中にかかと上げや足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- ・筋肉を維持しましょう
テレビ体操やラジオ体操等自宅のできる運動でも筋肉の衰え予防に役立ちます。
- ・日の当たるところに出ましょう
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。人混みを避けながら、散歩に行くのはお勧めです。



バランスの良い食事

- ・こんな時こそ、しっかり食べましょう
しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに筋肉を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかり取ることが大切です。
- ・必要に応じ配達を
宅配や配食サービスも活用し、栄養のある食事にしましょう。



裏面に春のレシピ掲載

お口の健康

- ・毎食後、寝る前に歯を磨きましょう
お口を清潔に保つことが、感染症予防に有効です。義歯の清掃もとても大切です。
- ・お口周りの筋肉を保ちましょう。お喋りも大切！
食事はしっかり噛んで食べましょう。人と話す機会が減り、お口の力が衰えることもあります。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。歌を歌ったり、早口言葉もおススメです。



早口言葉に挑戦！

- ・老若男女(ろうにやくなんによ)
- ・この寿司は少し酢が効きすぎだ

家族や地域との支え合い

- ・間接的にも人と繋がりましょう
外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切です。毎日数分でもいいので家族や友人と電話やメールで連絡を取りましょう。
- ・困ったときの支え合い
買い物や生活の支援など、困りごとを相談できる関係や支え合いが大切です。



季節のレシピ♪
紹介します!

南長崎クリニック：管理栄養士 川村法子氏

～春のホイル蒸し（アスパラ&新じゃが）～

〈1人分〉エネルギー188kcal たんぱく質9.9g 塩分0.5g



〈材料：1人分〉
 グリーンアスパラガス 3本
 新じゃが（大） 1/2個
 エビ 3尾
 くし形に切ったレモン 1個
 バター 10g
 塩・こしょう 少々
 バター（ホイル用） 少々

アルミホイルの包み方

- ①上の部分をピッタリと合わせる。
- ②手前に2～3回、しっかりと折り曲げる。
- ③端は蒸し汁がもれないよう、上にギュッとつまみ上げる。

〈作り方〉

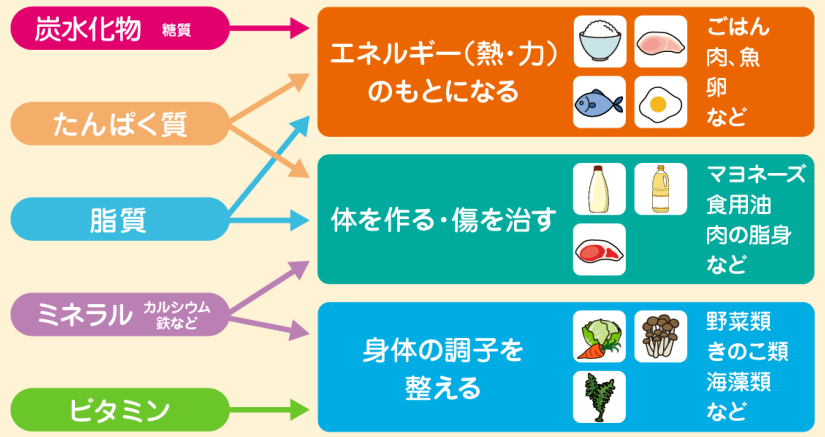
- ①アスパラガスは根元の部分を1cm切り落とし、その下から5cm皮をむく。7mm厚さの輪切りにした新じゃがを耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ（600W）に3分間かける。エビは殻をむき、背ワタを取る。バター10gは3個に切る。
- ②バターをうすく塗ったアルミホイルに新じゃがを並べ、その上にアスパラガス、エビを順にのせ、塩・こしょうをふって、最後にバターをのせる。
- ③蒸し汁が外に出ないように、アルミホイルの上部と左右をしっかりと閉じて折り込む。
- ④フライパンに③を並べ、水を約1cm深さまで注いで強火にかけ、ふたをする。沸騰してから約6分間蒸す（適宜、水を足す）。皿に盛り、レモンを添える。

《高齢者は低栄養に注意しましょう！》

歳をとると消化機能が低下し食が細くなる場合があります。また若い頃のようにカロリーや肉類を控えると、かえって気づかないうちに低栄養となることがあります。免疫力アップのためにもエネルギーや、たんぱく質をしっかりとって過ごしましょう。（腎臓など持病のある方は医師の指示にしたがってください。）

- ・3食を栄養バランスよく食べ欠食をしない
- ・少量しか食べられないときは間食をとる（手軽でたんぱく質も含む牛乳やヨーグルトはおすすめ）
- ・魚か肉（またはその加工品）を毎食時とる

五大栄養素



地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。
ご自身やご家族のこと、近隣の方のことでの悩みや疑問、相談ごとがありましたら、お気軽にお問い合わせください。



長崎市大浦地域包括支援センター
電話 818-8311



〒850-0922 長崎市相生町1-17 メモンド田中202号