

庚午地域包括支援センター広報紙

第7号



庚草タイムス



地域包括支援センターって何をするとこころ？

地域包括支援センターは、高齢者の方の身近な相談窓口として、地域で暮らすみなさまを介護、福祉、健康、医療など、さまざまな面から総合的に支える窓口です。保健師（看護師など）や主任介護支援専門員、社会福祉士などの専門職員が相談や支援にあたります。個人に対しての支援だけでなく、町内会などの諸団体の方々や地域の病院関係の方々とも連携して地域づくりにも力を注いでいます。どうぞお気軽にご相談ください。



庚午地域包括支援センター

〒733-0861

広島市西区草津東二丁目8-5

TEL 082-507-1210

※職員が高齢者宅への訪問や地域行事への参加などで不在の場合もございますので、来所される際はあらかじめお電話いただくとスムーズです。



駐車場もございます。

インフルエンザの流行時期到来



インフルエンザが初めて大流行したのは1918年。第一次世界大戦の当時はスペイン風邪という名前で呼ばれていましたが、出現元はアメリカです。1919年の秋に収束に向かいましたが、この間の死亡者数は世界で2,000万人以上。日本では1918年の11月～流行し、1921年7月までの3年間で罹患したのは人口の約半数（2,380万人）、死亡者数は38万8,727人と報告されています。

予防 のために

- ①十分な栄養と休息
- ②湿度を50～60%に保つ
- ③手洗い・うがい・マスク
- ④人混みを避ける

⑤予防接種を受ける

接種して、実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。2回接種と1回接種があり、2回接種の場合、2回目は1回目から1～4週間あけて接種します。流行期間が12～3月なので、11月中旬頃までには接種を終えておくことより効果的。

ちょっと息抜き へえ～な雑学

※真偽のほどは定かではありません
気楽な気持ちで読んでください

くしゃみによって飛沫は、1～3m先まで飛んでいくが、このときのスピードは時速320km。新幹線と同じくらい。

あくびが人に移る原因には諸説あるが、最も有力なのは共感説。そのため親しい間柄であるほど移るといわれている。



咳が止まらない夜には、枕元に半分に切った玉ねぎを置く
と咳を鎮めることができる。

1時間に10回の咳が、1週間
ずっと続くと、それだけで
3360kcalも消費してしまう。



もしも目を開けたま
まくしゃみをする
と、大きな圧力が
眼にかかり、眼
球脱臼といっ
て眼球の半分が
まぶたの外側よ
りはみ出してし
まう現象が起
こることもある。



食後のあくびが頻繁に
出る人は、血糖値が急
激に上昇し、その後急
降下しているサインか
も。糖尿病に注意？

免疫力UPレシピ

【生姜の肉巻き】



材料 (2人分)

- ・生姜…20g
- ・えのき…1束
- ・レタス…2枚
- ・豚薄切り肉…6枚
- ・片栗粉…大さじ1
- ・サラダ油…大さじ1/2
- ・濃口しょうゆ…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1/2
- ・酢…大さじ1

A

作り方

- ①生姜はよく洗い、皮ごと千切りする。えのきは石づきをとって6等分にする。レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。
- ②豚肉を広げ、生姜とえのきを乗せて手前から巻いていく。
- ③片栗粉を②の表面につける。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③の巻き終わりを下にして焼く。肉全体に焼き色がついたら、蓋をして3分程度蒸し焼きにする。
- ⑤④にAを加えて転がしながら少し煮詰め、さらに酢を加えてさっと絡ませる。
- ⑥皿に⑤とレタスを盛り付ける。

<1人分>

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 236kcal |
| たんぱく質 | 17.7g |
| 脂質 | 10.8g |
| 塩分 | 1.4g |

免疫力は体温が1℃下がると30%程度低下すると言われています。体を温める食材である生姜の皮には栄養が多く含まれているので、皮ごと使うのがおすすめです。生姜は加熱すると体を温める効果がアップします。

すずらん薬局
渡部映美 管理栄養士
監修



特殊詐欺の入り口は、1本の電話から。

警視庁ホームページより

特殊詐欺とは、電話や手紙などで、家族や公共機関の職員などを名乗りあなたを信じ込ませ、現金やキャッシュカードをだましとったり、ATMの操作で犯人の口座に送金させたりする犯罪の総称です。その手口はますます巧妙化していることから、**令和2年より、特殊詐欺は次の10種類に分類されました。**

- オレオレ詐欺
- 架空料金請求詐欺
- 融資保証金詐欺
- ギャンブル詐欺
- 預貯金詐欺
- 還付金詐欺
- 金融商品詐欺
- 交際あっせん詐欺
- その他の特殊詐欺
- キャッシュカード詐欺盗 (窃盗)

どの手口も電話から始まることが多いということは見逃せません！平成29年の内閣府の調査によると、**8割を超える方が「自分は被害にあわないと思う」と答えた**そうです。こうした状況のなかで詐欺被害防止のため各機関や団体も一生懸命啓発していますが、なかなか被害の減らない現状があるということは、家族や隣近所で声を掛け見守り合う必要性が高いということではないでしょうか？明日、あなたや家族が狙われるかもしれません。**ぜひ大切な人のことを守るために行動してください！**



朝、夕とめっきり冷え込む季節となりましたが皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

今年は春先から新型コロナウイルスに振り回され新しい日常にも慣れてはきましたが、ワクチンの開発により早く収束することを願う毎日です。

この時季になると、たわわに実る柿の木が目に入る時期ですね。私が子どもの頃は、渋柿の皮をピーラーで剥き干し柿作りを手伝っていました。どの家の軒下にも吊るされていた干し柿が懐かしく感じます。両親は今でも干し柿作りに精をだしています。お正月、里帰りした際必ずこたつの上にあります。私のこども達は手を伸ばすことなく見向きもしません。飽食の時代でもありお菓子など甘いものはたくさんあるので仕方ないのかもしれませんがね。

ちなみに、干し柿はビタミンAと食物繊維が多く含まれており一日2、3個食べるとからだに良いそうです。

今年も残り2か月となりました。寒さも一層厳しくなってくると思います。新型コロナウイルスや、今回の記事にありますインフルエンザに気を付けてお過ごしください。

(井山 浩子)

編集後記