



ぽかぽか便り

第34号

平成31年2月26日

『子どもたちも、ひとり暮らしでも、認知症になっても、自分らしく安心して暮らしていける佐世』

一緒に、楽しいしがんばれる！

2月10日（日）サロンに携わる人たちが集まり、健康運動指導士 山根千恵美さんを講師に『みんなで楽しむ介護予防』と題して研修会を開催しました。サロンに出席された皆さんが気軽に楽しくできるゲームや、身体機能をアップ・継続できる運動をしたり、認知症予防に大切なことなどについてのお話を聞いたりしました。



童心にかえってじゃんけんゲーム

☆認知症の予防や進行を遅らせるポイント

①身体を動かしましょう。

- ・テレビを見ながら手足を動かす。農作業の際、手を休めて背伸びなど体を動かす。料理をする。おしゃべりで口を動かすなど意識して動きましょう。

②積極的に出かけ、新しい体験や初めての場所に行ったりしましょう。

③脳や身体に最も効果が大きいには、楽しむこと！

雲南市保健師による 健康コーナー

—— 高血圧に注意しましょう！ ——

2月17日（日）に佐世交流センターで人権研修に併せて高血圧に関するお話をしました。

そこで行った〇×クイズの内容をご紹介します！

問題1

高血圧になっても、自覚症状はない。

答え



高血圧特有の症状はありません。
気づかないうちに進行しています。
毎年健康診断を受けて、血圧の評価をしてもらいましょう。



高血圧になると、頭痛やめまいなどが起こるイメージがありますが、症状が出た時には脳出血などの病気を発症している場合があります！
血圧の変化を知るため、普段から血圧を測りましょう。



『和風チャーハン』

今日の一品



カルシウム、鉄分、食物繊維などが豊富です。

材料（2人分）

しば漬け・・・30g
青ねぎ・・・3本
ちりめんじゃこ・・・10g
ごま油・・・大さじ1
溶き卵・・・2個
温かいご飯・・・お茶碗2杯分
芽ひじき・・・25g
しょう油・・・大さじ1
塩・こしょう・・・各少々

作り方

- ①しば漬けは汁気を切って粗く刻み、青ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにじゃこを入れて、から煎りし、一度取り出す。
- ③半量のごま油を中火で熱し、溶き卵を入れて温かいご飯をすぐに加えて混ぜ合わせながら炒める。
- ④卵に火が通ったら、芽ひじき、しば漬けを入れてさっと炒め合わせる。
- ⑤鍋肌からしょう油をたらしてなじむように炒め合わせる。
- ⑥塩、こしょうをふって味を整え、残りのごま油、青ねぎを入れてさっと炒め合わせる。

脳活クイズ

文字を組み合わせて人の名前にしましょう。

- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ち | も | し | り | ん | い | (| |) |
| 2 | り | さ | き | ゆ | お | | (| |) |
| 3 | ろ | ひ | つ | い | き | し | (| |) |
| 4 | し | あ | ぞ | ん | う | べ | (| |) |
| 5 | い | つ | か | こ | ま | ざ | け | (|) |

編集後記

“脳卒中”について雲南市では男性の方の発症が多く、介護が必要になる原因の16.6%を占めているとのこと。先日開催された『人権及び健康研修会』でのお話。当日は男性の方の出席が多く、初めて耳にされた方が多くいらっしゃいました。高血圧を放置しないで受診。そして減塩に気をつける食生活。「これがないとねえ…」という漬け物や梅干しは極力少なく、醤油やソースは、味を確認してから少しかける。自分自身の健康のために、こんなことをちょっと気にかけて生活してみませんか。（川島）

【発行】佐世地区振興協議会福祉部 〒699-1214 雲南市大東町上佐世1385-3 電話・FAX (0854) 43-2110 有線2712-01

解答

1 森進一、2 由紀さおり、3 五木ひろし、4 安部晋三、5 松坂慶子