

たまご通信 その48

筋肉を育てて フレイル予防

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

食べて動いて 筋肉を増やそう

おくと、要介護や寝たきりになりやすい。口の中の不具合はすぐ治療し、毎日近所へ出かけて行き、友人とおしゃべりをする。こんなことから始めてみよう。

フレッシュな黄色の果実が、秋空を背景にして輝いている。引き寄せられるように近づいてみると、手の届かぬ高みにカリンが豊作である。なんともおいしそうな果実だが、堅くて渋くてそのままでは食べられない。それよりも、秋雨と台風続きでうつつとして沈んでいた気分を、突き抜けるような青空がぬぐい去ってくれた。足下の乾いた落葉がサクサクと心地よい。町の人とあいさつを交わしながら寺の石段を登る。

この頃「フレイル」という言葉をよく耳にする。「Frailty」が語源で「虚弱」を意味する。では、何が弱ったのかというと、①栄養(不足・偏り・口の中の不具合など)、②運動能力(歩く・動かす・筋力の不足など)、③社会参加力(気力の衰え・無趣味など)。この3つは互いにつながっていて悪循環する。どれか1つが弱ったまま放っておくとスナップエンドウを入れ、ふ

豚肉とかぶの蒸し煮 豆腐ソース添え

豆腐2丁をなめらかにすりし、味噌小さじ2、マヨネーズと砂糖各小さじ1を混ぜてソースを作る。鍋に水50ミリと酒、かぶとスナップエンドウを入れ、ふ

黒豆の甘煮

200gの豆を煮てみよう。800ミリの湯を沸かし、砂糖130gとしょう油50gを入れて煮汁にする。豆を手早く洗って水を切り、熱い煮汁に入れて一晩置く。翌日、火にかけて煮立ったら、ごく弱火にして、落としフタをしておき、豆が汁から出るようになったら湯を足す。2時間を過ぎると煮えてくる。ヨーグルトに入れたり、お茶受けにしておいしくタンパク質補給を。

サバの甘酢あんかけ

サバ2切れ180gにかたくり粉をまぶし、片面2分ずつふたをしてオイル焼きにし、皿に取る。タマネギ、ニンジン、絹さやの千切りとエノキ茸を炒めて、水200ミリを加えて煮る。酢大さじ1、しょう油小さじ1、砂糖大さじ2を入れ、かたくり粉でとろみ付けしてサバにかけ



インフルエンザの時期とやりました。マスクと... 手洗いか... 洗面台です。

寒さと乾燥が強敵です。おそろい... 乾かす...

予防注射が大切です。そして...

注射はじめています。ちゃんと本を見ながらやりますよ...。

ご存知ですか

「大田区介護予防・日常生活支援総合事業」

城南保健生協事務局長 野口修 二

今、全国的に話題になっているパンフレットがあります。大田区の作成した「大田区介護予防・日常生活支援総合事業の利用ガイドブック」です。介護予防総合事業(以下:総合事業)は、第6期介護保険事業計画でうたわれた「要支援1」と認定者を介護保険給付の対象から外して、市区町村の行う総合事業に移行することを目標に、大田区では整備を進めてきました。2018年1月1日より本格実施となります。

「介護予防・生活支援総合事業」とは

大田区の総合事業は通所型と訪問型の2種類があります。通所型には、①体力アップをめざした「はつらつ体力アップサポート(機能訓練特化)」、②仲間といっしょに体の元気をアップする「いきいき生活機能アップサポート(生活機能向上)」の2事業があります。訪問型には、①ホームヘルパーとともに生活力の向上をめざす「生活力アップサポート」、②地域のボランティアが自立した生活をサポートする「大田区

総合事業の問題点

この総合事業には3つの問題点があります。1つ目は、総合事業の目標を大田区のガイドブックでは「自立」としていることです。「自立」に向けて努力する人は〇で、努力できない人は×とされてしまいます。また、いずれのサービスにも利用できる期間が定められています。通所型サービスでは原則1年、訪問型の生活力アップサポートでは原則1年、絆サービスは原則6カ月、元氣アップリハは6カ月とされています。この期間で卒業し自立をめざすというものです。

そもそも介護保険制度とは

介護保険制度がスタートしたとき、介護は家族で抱え込むのではなく社会全体で支えようというの理念でした。ところが3年ごとの見直しを繰り返すうちに、介護保険の目標は「社会化」から、介護給付の適正化の名の下、「自立・自助・互助・共助(保険制度)・公助」へと変化してきました。

城南保健生協が運営する大田区内の2カ所の訪問介護事業所では、総合事業の生活力アップサポート事業を行うための区からの指定を受けました。これらの事業所を中心として、とくに「自立」を強要する動きには注視しつつ真に利用者のためになる「介護予防」の取り組みを行っています。

「城南の保健」手配りボランティア募集

城南の保健は組合員と協力医療機関、事業所職員のボランティアによって、手配りで配達されています。手配りは組合員どうしの助け合いでもたいへん重要な活動です。手配りボランティアをしてくださる方には援助金が出ます。配達件数はご要望に応じます(例えば「中央8丁目を15件くらいなら配れる」など)みなさんのご協力をお願いします。

【品川区】	【大田区】
北品川5丁目	8件
南品川1丁目	5件
南品川2丁目	7件
中延4丁目14~16	6件
平塚1丁目16	3件
旗の台1丁目3, 6	4件
東五反田1丁目	2件
東五反田2丁目	7件
東五反田3丁目	4件
東五反田4丁目	1件
上大崎1丁目	3件
豊町6丁目	4件
	19件
	大森西4丁目13~14
	8件
	大森西4丁目18
	5件



福祉タクシー らくだ

タクシー運賃・料金は普通タクシーと同じ初乗運賃730円です。福祉タクシー「らくだ」は、車いすに乗ったまま、安全運転でお送りいたします。付き添いの方も3人までお乗りいただけます。通常のご利用の場合、運賃のほか迎車回送料金(1回300円)と時間指定予約料金(1回につき1,000円)が加算されます。寝台車両の運賃は国土交通省認可料金です。(営業所へお問い合わせください) 営業時間 午前7時~午後7時 受付 午前9時~午後5時 日曜日定休 本社営業所 TEL 3763-0204 FAX 5762-8569

「薬剤師さんをご紹介ください」

(株)城南医薬保健協働 (URL) http://jyounaniyaku.co.jp

本部	大田区大森東4-18-3 tel. 3298-2421
大森薬局	大田区大森中1-22-1 tel. 3298-4901
うのき薬局	大田区鶴の木2-2-9 tel. 5482-8931
東六郷一丁目薬局	大田区東六郷1-24-16 tel. 5714-4193
みつぎ薬局	品川区西品川2-6-4 tel. 3493-1493
目黒本町薬局	目黒区目黒本町6-6-5 tel. 5720-5048
介護ショップらくだ	大田区大森東3-9-18 tel. 5762-8568