



河村幸子さん（飯井）

「おやつ」といえばお菓子類を思いますが、そもそも「おやつの時間」は、子供の胃が小さいために食事と食事の間に取入れたものと言われています。お菓子類も子供たちの楽しみとして大切ですが、ご飯を利用し、栄養があり、見た目と味に工夫した愛情いっぱいの「おやつ」はいかがでしょうか。

ごはんのおやつ

バーガー風（1人分）

<材料>

ごはん 1杯
ツナ 10g
レタス 適量
スライスチーズ 1/2枚
マヨネーズ 適量

<作り方>

- ①ラップにごはんを半分とり、丸型を作り押しつぶす。これを2つ作る。
- ②フライパンで両面をよく焼く。
- ③ツナをマヨネーズで和えたものとチーズ、レタスを②ではさむ。

保健婦だより



転倒に注意!!

寝たきりの原因は骨折 骨折の原因は転倒

転倒により骨折しやすい部位

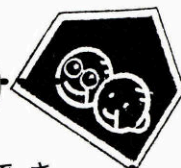


8割以上の高齢者が、1年に1回は転倒・転落事故を起こすといわれていますが、あなたは大丈夫ですか。これは年を重ねるとともに、足腰の筋力、バランス能力、とつきのときの判断力が低下するためです。転倒は、寝たきりの原因である骨折につながる人が多いので、住居内を安全にし、普段から体を柔軟にしておくことが大切です。

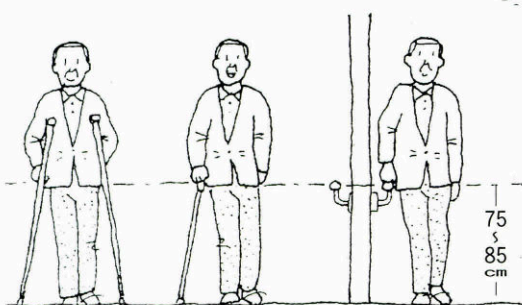
病気が転倒の原因となることも少なくありません。転倒しやすい病気としては、関節炎、リウマチ、骨粗鬆症、腰痛などの筋・骨格系疾患です。とくに、リウマチ性疾患や変形性膝関節症、パーキンソン病等は、高齢になるにつれて増えてくる病気です。ので、注意が必要です。聴力障害や白内障などの視力障害のある高齢者も注意力が低下するため、転倒しやすくなります。その他にも、高血圧、不整脈、起立性低血圧、糖尿病性神経障害、不眠症、貧血、痴呆のある人も転倒する可能性が高くなります。また、治療薬が転倒の原因となることもあります。例えば、睡眠薬、消炎鎮静剤、精神安定剤などによるふらつきや、高血圧患者の服用する降圧剤でも血圧を下げすぎると脳血流が低下して、ふらつき、転倒することがあります。ふらつき等感じるようになったら、早めに受診し、医師に相談することを勧めます。

本格的に寒くなってきました。元気にこの冬を乗り切り、暖かい春を待ちましよう。

在宅介護支援センター日誌より



杖と手すりの高さ



杖のにぎりの高さ 手すりの高さ

- 身体が不自由になると、移動をささえる「手すり」があると便利ですが、手すりを取りつける時のポイントは次の通りです。
- ①断面の形状は、つかみやすいことが重要です。外形3×4cm程度とします。
 - ②端部は、安全性を配慮して下方か壁面方向へ曲げます。
 - ③階段やスロープの端部は、上下端を30cm延長し、衣服が引っかかるないようにします。
 - ④取付壁との間隔は、手と壁が接触しないよう4cm程度離します。
 - ⑤高さは、肘を20〜30曲げた状態を基準とし、本人の使いやすさも考え、75〜85cm程度取りつける時には、業者の方としっかり話し合ってから取りつけましよう。