

むつ市地域包括支援センター桜木だより37号



昨年は、コロナに始まりコロナに終わった一年となりました。我慢を強いられることも多く、気持ちが沈んでしまった方もいたのではないのでしょうか？県内でも毎日のように感染者の情報が流れるようになり、出始めの頃と比べてだいぶ感覚が慣れてきてしまっているところもあるかもしれません。Withコロナ=今の時点で撲滅が難しいと考えられるウィルスに対して、まずは自分たちの意識や生活様式を変えていくという考えも生まれました。これまで通りの生活に戻ることはなかなか難しいことかもしれませんが、今年こそは、皆さんにとって穏やかな1年であることを願っています。



発行：令和3年1月

認知症サポーター養成講座 久々に開催しました♪

認知症サポーター養成講座は、認知症の方が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、認知症に対する知識の普及、地域全体で認知症の方を支える環境を整備することを目的として開催しております。

今年度は新型コロナウイルス感染症対策から、様々な行事が中止となってしまいました。

開催方法の工夫や参加者の皆様にも協力いただき、対策を徹底することで徐々にではありますが行事の再開につながりました。10月には、今年度初めてとなる認知症サポーター養成講座が大畑公民館で開催されました。



開催前にご協力いただいています！



今後の開催予定

開催場所	開催日	時間	定員
かさまい館	令和3年 1月28日(木)	10時～	20名
	2月26日(金)	10時～	20名

※ それぞれ定員が決まっていますので、事前予約が必要となります。

↓↓ご参加希望の方がいましたら、こちらまでご連絡ください。

23 - 3560 (むつ市地域包括支援センター桜木)

注意

- ※ 自宅にて事前検温をしていただき、37.5℃以上の場合にはご参加をお控えいただきます。
- ※ 参加の際はマスク着用、手指の消毒にご協力いただきます。
- ※ 感染拡大状況により中止となる場合もございます。

免疫力アップのための食生活のポイント

免疫力が低下すると、新型コロナウイルスだけではなく、さまざまな病気にかかりやすくなります。免疫力を高めるためには、「3食規則正しく食事をとること」「栄養バランスを考えた食事をとること」が大切です。

◎バランスよく食べましょう

一食の組み合わせの例としては、主食1、主菜1、副菜1～2が目安とされています。しかし、毎日のご飯支度も大変な時もあるので、そういった時はカット野菜や果物等を加えるといいですね。

効果的な食材



◎腸内環境を整えましょう

腸には体全体の免疫細胞の約7割が集まっていると言われています。乳酸菌には腸内の免疫機能を高めてくれる効果があります。

効果的な食材



発酵食品

◎たんぱく質を摂りましょう

たんぱく質は、免疫細胞の働きをよくしてくれるほか、筋肉をつくるためにも必要な栄養素です。その中でも魚には炎症を抑える働きのある栄養素が多く含まれています。

効果的な食材



肉・魚・卵等

免疫力アップのレシピのご紹介♪

<材料>

- ・ながいも 400g
- ・豚ひき肉 150g
- ・万能ねぎ 5本
- ・にんにく 小1
- ・しょうが 薄切り5枚

<合わせ調味料>

- ・中華スープ 300cc
- ・酒 大さじ2
- ・味噌 大さじ1/2
- ・赤唐辛子 1～2本
- ・醤油 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1



1. ながいもは皮つきのまま1cmの角切り
万能ねぎは1cmの長さに切る
しょうがとニンニクはみじん切り
2. フライパンでごま油を熱し、しょうが、にんにくと豚ひき肉を炒める
3. ながいもと合わせ調味料を加え蓋をして、中火で8分ほど煮詰める
4. ふたを開けながいもがお好みの固さになったら煮汁が少し残るまで煮詰めたらできあがり

困ったときは地域包括支援センターへご相談下さい!!

地域包括支援センターは、高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して生活を送れるように、様々な面で支援を行うための総合相談機関です。

〒035-0071

むつ市小川町一丁目13番60号 電話 23-3560

むつ市地域包括支援センター 桜木

担当 能渡 津島 白取 近藤 工藤

