



～地域のための情報誌～第73号

宮前平地域包括支援センターだより ほほえみがいっぱい

令和6年 秋号

発行：医療法人三星会
宮前平地域包括支援センター
住所：宮前区馬絹6-20-4
電話：044-872-7144

地域包括支援センターは市から委託を受けた高齢者の相談機関です。
当センターは馬絹・小台・宮前平・宮崎6丁目を担当しています。
ご相談は無料です。知りえた情報・秘密は、厳守します。



もの忘れ 予防 パート2

歯のケアはとっても大切！



かたい物が噛めること、歯が健康な事が認知症予防になります。

栄養

しっかり食べる！

- ・食べるために噛む力、飲み込む力を維持する
- ・十分なたんぱく質・エネルギーをとる
- ・多様な食品をまんべんなく食べる



栄養素をとるために
どうするか考える事自体も
脳の活性化に好影響！

これを食べれば認知症予防と
言うものではありません
バランスこそが大切です



乳製品・大豆製品・魚・卵・芋類・海藻
淡色、緑黄色野菜・果物・ごま・きのこ

認知症予防の 3つの柱

(お互いに影響しあっています)

運動

しっかり動く！

- ・適度に歩く(目指せ1日6000歩)
- ・ちょっと頑張って筋トレをする

食欲を落とさない(代謝が落ちない)よう
動きましょう！



社会参加

外出や交流を楽しむ！

- ・趣味活動、ボランティア
- ・町内会などに参加する

食べに行ってみよう！誰か誘ってみよう！



やってみよう！

お口のセルフチェック



- 堅い物が食べにくくなってきた
- お茶や汁物でむせることがある
- 義歯を入れている
- の乾きがある
- 外出が少なくなった
- さきイカ・たくあん位の堅さの食べ物を噛むことができない
- 1日に2回以上、歯をみがいていない
- 1年に1回以上、歯医者に行っていない



チェックが多い方はお口の健康要注意です

口の中は雑菌だらけ！

災害時 水がなくても
歯はキレイに

歯ブラシも
避難グッズに！

- ①コップにペットボトルキャップ2～4杯の水を入れ、その水で歯ブラシをぬらして歯をみがきます。
 - ②歯ブラシが汚れてくるので、ティッシュで汚れをふき取り、また歯みがきを繰り返します。
 - ③最後にコップの水で2～3回に分けてすすぎます。
- ペットボトルキャップ1杯は約7.5cc。
キャップ2杯で大さじ1杯の量です。



介護用品として売られている
『歯磨きティッシュ』も
災害時に役立つと役立ちます。

被災すると水を多く使う歯科は再開が遅れます
日頃よりかかっておくとう安心です

初開催!

宮前平駅前くらぶ(仮)

11月27日(水) 10時～

11月、12月、1月の第4水曜日に宮前平駅前「八幡神社」の隣にある小台八幡会館2階で集いの場を開催いたします。おしゃべりや、健康体操などを予定。どなたでもご参加いただけます。会場は外階段を上って2階になりますので、お気をつけてご参加ください。



会場は外階段を上って2階になりますので、お気をつけてご参加ください。

2回目12月25日(水)/3回目1月29日(水) 1月は第5(水)です



皆さんも主役! ボランティア大募集!

人と話すのが好き、地域で活躍したい方など、男性・女性・ご年齢関係なく仲間に作りにも大募集しています。



ボランティアで参加される方も一緒に、充実・楽しめることを目指しています。会場設営、運営にご協力いただける方歓迎です。駅前くらぶ開催日当日スタッフにお声がけください。宮前平駅周辺の薬局、スポーツジム、町内会協力継続開催の為にボランティアを募集しています。

折れない骨に! レンジ2簡単! 鮭のミルク煮 (1人前)



カルシウムの吸収をよくするビタミンDが豊富な鮭と、ビタミンKが豊富な小松菜を使用したレシピ。1日に必要とされるカルシウムの1/3量が摂れます。エネルギー204Kcal たんぱく質25.2g 塩分0.5g カルシウム:206mg

材料

- ・鮭の切り身 一切れ (90g) ・小松菜 1株 (50g)
- ・しめじ1/4量(25g) ・牛乳100ml ・味噌小さじ1/2

作り方

- ①鮭の切り身の皮と骨を取り、深めの皿に移します。
- ②小松菜は根元を切り落とし3cm幅に切ります。しめじは石づきを切って手でほぐします。
- ③味噌を牛乳で溶いて入れ、軽く混ぜ合わせて小松菜・しめじを加えてラップをします。
- ④電子レンジで600Wで5分加熱し、火が通ったら完成です。(お好みで塩コショウを加えてください)

上手なカルシウムの摂り方

朝食にヨーグルトやチーズをプラス



お味噌汁にこぼしの粉や海藻をプラス



75歳以上は男性700mg 女性600mgが推奨!

泉福寺ラジオ体操会 第3週に健康UPミニ講座



泉福寺ラジオ体操会

毎週火曜日9:30~9:50 泉福寺(馬絹2-9-1)境内 第3週のみ近隣の「smileリハビリデイサービス宮前」の協力で、体操の後に健康UPミニ講座を行います。雨天中止



宮崎6丁目自治会 MC I (軽度認知障害) 勉強会

子世代から知って安心

11月23日(土) 10:00~11:00 宮前市民館 和室 詳細についてはチラシが出来上がり次第、回覧板・掲示板上でご案内します。

他地域でも開催希望がありましたらご連絡ください。

50代 親の老い心構え



ご両親はどのように生活してほしいですか? “元気にいきいきと自立して生活してほしい”の願いではないでしょうか。恐らく親自身もそう思っているでしょう。ただ年齢と共に買い物が大変になる。ふと気づくと同じものが目につく、そんな事はありませんか? 買い物にける体力や気力がある事はとても大事です。自分でやろうと思う気持ちを支えつつ、親の生活の様子の変化には気を配りたいものです。(職員コラム)

【ご相談・記事に関するお問い合わせ先】 来所でのご相談は職員不在の場合もある為、事前にご一報ください。

宮前平地域包括支援センター: ☎044-872-7144 又は miyamaemiyamae@restore-k.jp まで

開所時間: 月~土曜 8時半~17時半 (12/30~1/3除く) 緊急のご相談は休日・夜間も可能です。

